

Mitä syömme vuonna 2030? – Näkemyksiä tulevaisuuden ruoka-aineista, ruokailutottumuksista sekä kestävästä syömisestä

Helsingin yliopisto
Kasvatustieteellinen tiedekunta
Pro gradu -tutkielma 40 op
Kotitaloustiede
Syyskuu 2019
Sara Sassi

Ohjaaja: Minna Autio



| | | |
|---|---|---|
| Tiedekunta - Fakultet - Faculty Kasvatustieteellinen tiedekunta | | |
| Tekijä - Författare - Author Sara Sassi | | |
| Työn nimi - Arbetets titel Mitä syömme vuonna 2030? – Näkemyksiä tulevaisuuden ruoka-aineista, ruokailutottumuksista sekä kestävästä syömisestä | | |
| Title What do we eat in 2030? – Visions of future's food items, eating habits and sustainable eating | | |
| Oppiaine - Läroämne - Subject Kotitaloustiede | | |
| Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Pro gradu -tutkielma / Minna Autio | Aika - Datum - Month and year Syyskuu 2019 | Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 93 s + 2 liites. |
| Tiivistelmä - Referat - Abstract <p>Länsimaisen kulttuurin ja yksilökeskeisen elämäntavan yleistymisen voidaan nähdä johtaneen useiden ympäristöongelmien syntyyn. Ruoantuotannon tehostaminen on lisännyt kasvihuonekaasujen määrää sekä vaikuttanut haitallisesti koko ekosysteemin toimivuuteen. Ilmastomuutoksen hallinta vaatii maatalouden päästöjen ja ruoantuotannon aiheuttaman kuormituksen vähentämistä. Lihan kulutuksen vähentäminen on suositeltavaa ympäristökuormituksen, eettisyyden sekä terveysriskien vuoksi. Vaihtoehtoiset proteiininlähteet edesauttavat muutosta kohti vastuullisempaa kuluttamista.</p> <p>Opinnäytetyössä tutkitaan työikäisten näkemyksiä tulevaisuuden ruoasta. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten suomalaisten ruokailutottumusten ajatellaan muuttuvan 10 vuoden ajanjaksolla ja kuinka ilmastomuutoksen nähdään vaikuttavan ruoantuotantoon ja ruoan saatavuuteen.</p> <p>Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineiston hankinnan menetelmänä käytettiin haastattelua, joka mukaili sekä strukturoidun että avoimen haastattelun piirteitä. Yhtätoista pääkaupunkiseudulla asuvaa työikäistä pyydettiin arvioimaan esitettyjä väittämiä sekä perustelemaan näkemyksiään vapaamuotoisen keskustelun yhteydessä. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin ja teemoittelun avulla.</p> <p>Tutkimustulosten mukaan kuluttajien ruokailutottumusten uskottiin muuttuvan erityisesti proteiininlähteiden käytön suhteen. Punaisen lihan kulutuksen nähtiin laskevan lähitulevaisuudessa sekä ympäristö- että terveyssyistä. Naudan ja sian lihaa uskottiin korvattavan ruokavalioissa useammin siipikarjanlihalla, kalalla, kasviproteiineilla, riistalla ja hyönteisruoalla. Myös keinolihan kaltaisten ruokainnovaatioiden esiintyvyyden ajateltiin lisääntyvän. Kuluttajien ruoanvalintaan kytkeytyvien asenteiden ja tottumusten nähtiin kuitenkin riippuvan asuinpaikasta, iästä ja sukupuolesta. Nuorempia sukupolvia pidettiin kokeilunhaluisina ja yleisesti ottaen avoimempina ruokakulttuurin muutokselle.</p> | | |
| Avainsanat - Nyckelord ruokakäyttäytyminen, ruoantuotanto, ilmastomuutos, kestävä syöminen | | |
| Keywords food-related behaviour, food production, climate change, sustainable eating | | |
| Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet) | | |
| Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information | | |



| | | |
|--|---|--|
| Tiedekunta - Fakultet - Faculty Educational Sciences | | |
| Tekijä - Författare - Author Sara Sassi | | |
| Työn nimi - Arbetets titel Mitä syömme vuonna 2030? – Näkemyksiä tulevaisuuden ruoka-aineista, ruokailutottumuksista sekä kestävästä syömisestä | | |
| Title What do we eat in 2030? – Visions of future's food items, eating habits and sustainable eating | | |
| Oppiaine - Läroämne - Subject Home economics science | | |
| Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Master's Thesis / Minna Autio | Aika - Datum - Month and year September 2019 | Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 93 pp. + 2 appendices |
| Tiivistelmä - Referat - Abstract <p>Western culture and person-centered lifestyle has become more popular and can be seen to lead to many environmental problems. The intensification of food production has increased the amount of greenhouse gas emissions and harmfully effected on function of the whole ecosystem. In order to control the climate change, the emissions of agriculture and food production must be reduced. Due to ecological, ethical and health reasons, it is recommended to reduce meat consumption. Alternative protein sources are supporting the change towards sustainable consumption.</p> <p>This thesis discusses the visions of future food among working-age consumers. The aim of the thesis is to investigate, how the food habits are considered to change during the next 10 years time and how the climate change would affect on both food production and availability of food.</p> <p>The research method was qualitative. The data was collected with interviews which included structured and thematic forms. A total of eleven working-age inhabitants in Helsinki metropolitan area were asked to evaluate arguments given and explain their opinions during open discussion. The data was analyzed by using content analysis and thematic methods.</p> <p>According to the results, food habits were considered to change especially in consumption of protein sources. Due to environmental and health reasons, consumption of red meat was seen to reduce in near future. Beef and pork were considered to be replaced in diets with poultry, fish, plant-based proteins, game and edible insects. Also the amounts of food innovations similar to artificial meat were seen to increase. The attitudes and habits related to food choice were considered to depend on consumer's region, age and gender. Younger generations were seen as experimental and more open for the change of food culture.</p> | | |
| Avainsanat - Nyckelord ruokakäyttäytyminen, ruoantuotanto, ilmastonmuutos, kestävä syöminen | | |
| Keywords food-related behaviour, food production, climate change, sustainable eating | | |
| Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsinki University Library – Helda / E-thesis (theses) | | |
| Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information | | |

Sisällys

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | JOHDANTO..... | 1 |
| 2 | RUOAN YMPÄRISTÖVAIKUTUKSET | 4 |
| 2.1 | Ympäristöongelmien lisääntyminen..... | 4 |
| 2.2 | Ruoantuotannon tehostamisen seurauksia | 5 |
| 2.3 | Eläinperäisten tuotteiden ympäristökuormitus | 6 |
| 3 | RUOKAKÄYTTÄYTYMISEN KULTTUURISIDONNAISUUS | 9 |
| 3.1 | Tottumukset ja rutinit osana ruoanvalintaa | 9 |
| 3.2 | Yksilökeskeisen ajattelutavan korostuminen kulutuksessa..... | 11 |
| 3.3 | Ruokapolitiikka ja fyysinen ruokaympäristö ruoanvalinnan ohjaajina..... | 12 |
| 3.4 | Ruoan muuttunut arvostus..... | 14 |
| 4 | KESTÄVÄN SYÖMISEN MUOTOJA | 17 |
| 4.1 | Luomutuotteet ja lähiruoka..... | 17 |
| 4.2 | Lihankulutuksen vähentäminen..... | 19 |
| 4.3 | Kasvipohjaiset lihankorvikkeet ja meijerituotteet | 23 |
| 4.4 | Hyönteisruoka..... | 26 |
| 5 | TUTKIMUKSEN TOTEUTUS..... | 32 |
| 5.1 | Haastattelukysymysten muotoilu ja testaus..... | 33 |
| 5.2 | Haastatteluiden toteutus | 35 |
| 5.3 | Aineiston analyysi | 38 |
| 6 | TUTKIMUSTULOKSET | 39 |
| 6.1 | Ruoanvalinta ja ruoan hankinta..... | 39 |
| 6.2 | Ruokailutottumukset | 43 |
| 6.3 | Lihan merkitys ja saatavuus..... | 47 |
| 6.4 | Liha, kala vai kasvis? | 53 |
| 6.5 | Karjankasvatuksen ja maanviljelyn tulevaisuudennäkymät | 59 |
| 6.6 | Kokemukset uusista proteiininlähteistä | 62 |
| 6.7 | Näkemykset tulevaisuuden ruokainnovaatioista..... | 70 |
| 6.8 | Yhteenvedo tulevaisuuden ruokavisiosta | 71 |
| 7 | LUOTETTAVUUS..... | 77 |
| 8 | JOHTOPÄÄTÖKSET | 79 |
| | LÄHTEET..... | 88 |
| | LIITTEET..... | 94 |

| | |
|----------------------------------|----|
| LIITE 1: HAASTATTELUN RUNKO..... | 94 |
|----------------------------------|----|

TAULUKOT

| | |
|--|----|
| Taulukko 1: Haastattelun teemat ja rakenne..... | 34 |
| Taulukko 2: Haastateltavien profiilit (N=11) | 37 |

KUVIOT

| | |
|--|----|
| Kuvio 1: Näkemykset lihan kulutuksesta tulevaisuudessa | 53 |
| Kuvio 2: Näkemykset tulevaisuuden ruoasta | 72 |

1 Johdanto

Ruoantuotanto mullistui 1960-luvun teknologian kehityksen myötä. Sotien jälkeen syntyi uusia tuotanto- ja kuljetusmahdollisuuksia, jotka johtivat ruoan jalostamiseen yhä suuremmissa laitoksissa. (Silvasti, 2012, s. 36.) Ruokailutottumuksissa alkoi tapahtua muutoksia niin raaka-aineiden valinnassa kuin siinä, missä ja kenen valmistamaa ruokaa syödään. Ruokajärjestelmän uudistukset mukailivat yhteiskunnan ja ympäristön muutoksia. 2000-luvulle siirryttäessä ruokailutottumuksissa on alkanut korostua yksilökeskeisyys ja kiinnostus ruoan alkuperää kohtaan. (Mäkelä & Niva, 2009, s. 148 – 149; Autio ym. 2013, s. 564.) Elintarvikevalikoimien laajentumisen ja monipuolistumisen merkittävimminä taustatekijöinä voidaan pitää taloudellista kasvua, vilkastunutta ulkomaankauppaa sekä kuluttajien vaatimustason nousua (Aalto, 2018, s. 15).

Ruoanvalinta vaikuttaa yksilön kokemuksen kylläisyyden ja pidempiaikaisen terveydentilan lisäksi ympäröivään maailmaan. Sillä, mitä lautasellemme päätyy, voi olla monenlaisia vaikutuksia ympäristöön, eläinten hyvinvointiin ja työntekijöiden olosuhteisiin. Ruokaa koskevissa valinnoissa olisi hyvä pohtia tuotteen koko elinkaarta: alkuperää, tuotantotapaa, pakkausta ja käsittelyä. Tämän lisäksi myös ruokahävikin minimointi on tärkeää, sillä se vähentää ympäristön kuormitusta ollen samalla taloudellisesti kannattavaa. Ruoan arkisuuden takia omien valintojen pidempikantoiset seuraukset saattavat kuitenkin jäädä usein huomioimatta. (Katajajuuri & Vinnari, 2008, s. 133; Katajajuuri & Pulkkinen, 2016, s. 53.) Länsimaisen kulttuurin ja yksilökeskeisen elämäntavan yleistymisen nähdään johtaneen useiden ympäristöongelmien syntyyn (Kyllönen, 2008, s. 20). Ruoan tehostettu tuotantotapa pohjautuu vahvasti mekanisoituneeseen ja teollistuneeseen maatalouteen, joka vaatii toimintansa tueksi fossiilisia polttoaineita. Ilmaston lämpenemisen vuoksi fossiilisten polttoaineiden käyttöä tulisi kuitenkin rajoittaa. (Silvasti, 2012, s. 36.)

Ruoantuotannon tehostaminen on lisännyt kasvihuonekaasujen ja saasteiden määrää sekä vastaavasti vähentänyt makean veden varoja ja luonnon monimuotoisuutta. Samaan aikaan ruoan saatavuudessa ja laadussa esiintyy epätasaisuutta: toiset syövät liikaa ja sairastuvat epäterveellisen ruoan aiheuttamiin terveysongelmiin kun taas toiset kärsivät nälänhädästä ja elävät jatkuvassa ravintoaineiden puutteessa. Kestämätön ruoantuotanto, ravitsemuksellinen epätasapaino ja maapallon kasvava väestömäärä saavat aikaan haasteellisen yhtälön. Pitkällä aikavälillä tarkasteltuna maapallo ei tule

kestämään lihan nykyistä kulutusta, minkä vuoksi vaihtoehtoisten proteiininlähteiden tarve tulee kasvamaan (Garnett, 2013, s. 31; Wilenius, 2015, s. 79). Tulevina vuosina keskeisimmäksi kysymykseksi nouseekin: miten tehdä ruoantuotannosta samaan aikaan tehokasta, tasa-arvoista ja ympäristöystävällistä? (Garnett, 2013, s. 29 – 30). Ilmastomuutokseen sopeutuminen vaatii tarkkaan harkittuja ratkaisuja. Elintarvikejärjestelmässä tulee omaksua uusia, totutuista tavoista poikkeavia, tuotantotapoja. (Mononen & Silvasti, 2012, s. 7, 15.) Kestävän kehityksen edistäminen vaatii maailmanlaajuisia vastuullisuutta, jonka toteutuminen on kiinni sekä yhteiskunnan että yksilötason arvoista, päätöksistä ja toiminnasta (Palojoki & Wennonen, 2015, s. 20).

Ilmastomuutoksen tiedostaminen on muokannut elintarvikealan kysyntää ja tarjontaa viimeisimpien vuosien aikana. Tehdessäni kandidatin tutkielmaani nuorten suhtautumisesta proteiinirahkoihin vuonna 2017, huomasin ruoanvalinnan olleen vahvasti sidoksissa pinnalla oleviin trendeihin. Runsasproteiinisten tuotteiden suosion voi sanoa jo taantuneen, mutta tällä hetkellä markkinoille lanseerataan yhä enenevässä määrin tuotteita, joilla pyritään muuttamaan kulutustottumuksia ekologisimmiksi. Kestävän kehityksen mukainen ruokailu ja globaalit ruokatrendit kiinnostavat suomalaisia – se näkyy myös aikuisopetuksen parissa työskennellessäni. Ympäristöongelmien kasvu ja uudet ruokainnovaatiot herättävät kuluttajissa monenlaisia reaktioita, ja juuri näiden huomioiden pohjalta kiinnostuin tutkimaan aihetta tarkemmin.

Ruoanvalinnan ja ruokailutottumusten tarkastelu on perusteltua myös kotitaloustieteen näkökulmasta. Yksilön, perheen ja yhteiskunnan välisen vuorovaikutuksen tarkastelu on olennainen osa kotitaloustieteen perustaa (Rauma, 2004, s. 199). Haverisen (1996, s. 11) esittämän kotitaloustieteen emansipatorisen lähestymistavan pyrkimyksenä on lisätä yksilön kykyä tiedostaa, tarkastella ja kyseenalaistaa omaa toimintaansa. Arjen hallinta merkitsee vastuunottoa itsestä ja yhteisestä hyvinvoinnista. Se ilmenee käytännön taitoina, vastuullisuutena ja vuorovaikutuksen yhteisymmärryksenä. (Haverinen, 1996, s. 103, 106.) Arjenhallintaan liittyvien tietojen ja taitojen kehittäminen kuuluu kotitalousopetuksen tavoitteisiin niin perus- kuin aikuisopetuksessa (POPS 2014; Helsingin työväenopiston opetussuunnitelma 2015). Kriittisen reflektiivisyyden omaksuminen on tavoiteltavaa kaikenikäisten kuluttajien keskuudessa (Haverinen, 1996, s. 93).

Tässä opinnäytetyössä yhdistyy nykyhetken tiedostaminen ja tulevaisuuden ennakointi. Tutkimusta tehdessä tulevaisuuden ruoasta on julkaistu yksi maisterintutkielma Helsingin yliopiston kuluttajaekonomian oppiaineessa. Sini-Maria Saarnion (2017) tutkimuksessa tarkasteltiin korkeakouluopiskelijoiden näkemyksiä geenimuunnetuista elintarvikkeista, hyönteisten syönnistä ja keinolihan tuotannosta. Kotitaloustieteen oppiaineessa ympäristövastuullisiin ruokatottumuksiin liittyviä maisterintutkielmia on tehty viime aikoina useampia (mm. Koskelainen, 2019; Inget 2018; Aula 2017). Tämä tutkielma eroaa edellisistä tarkastellen pääkaupunkiseudulla asuvia työikäisiä ja heidän näkemyksiään suomalaisen ruokakulttuurin, ruoantuotannon ja ruokailutottumusten tulevaisuudesta. Haastattelututkimuksen avulla selvitetään, mitä Suomessa ajatellaan syötävän 10 vuoden päästä. 2030-luvun tarkastelu on ajankohtaista myös monissa muissa tutkimushankkeissa sekä yhteiskunnan päätäntäelinten skenaarioissa (mm. Ahokas ym. 2016, s. 23; Jallinoja, Niva & Latvala, 2016, s. 5; Luonnonvarakeskus 2019; Linturi & Kuusi, 2018, s. 82 – 83; Jokinen & Kirveennummi, 2009, s. 167).

2 Ruoan ympäristövaikutukset

Tutkimusten mukaan ruokailu on asumisen ja liikenteen oheella yksi eniten ympäristöä kuormittavista toiminnoista (Silvasti, 2012, s. 44). Suurin ympäristökuormitus tapahtuu yleensä ruoantuotannon alkumetreillä. Laskelmien mukaan alkutuotanto kattaa lähes puolet kaikista ruokaan liittyvistä kasvihuonepäästöistä (Garnett, 2013, s. 30). Maanviljelyyn ja eläintuotantoon verrattuna ruokaketjun muut osat, kuten logistiikka ja jakelu, eivät kuormita ilmastoa yhtä paljon. Ruoan hiilijalanjäljen muodostumiseen voidaan vaikuttaa kasvuolosuhteiden ja tuotantotapojen valinnalla. (Putkonen & Koistinen, 2017, s. 150 - 151.) Mitä lähempänä ruoantuotannosta ympäristökuormitus tuntuu, sitä paremmin se tulee monesti otetuksi huomioon (Risku-Norja & Mononen, 2012, s. 194).

2.1 Ympäristöongelmien lisääntyminen

Viimeisen 60 vuoden aikana luonto on muuttunut nopeammin ja laajemmin kuin koskaan aiemmin. Ihmisten toimet ovat muuttaneet maapalloa ja heikentäneet luonnon monimuotoisuutta. Luonnon monimuotoisuuden turvaaminen on kuitenkin tärkeää, sillä sen avulla voidaan mahdollistaa kaikkien eliölajien esiintyvyys sekä elinympäristön normaalit vaihtelurytmit. Monimuotoisuuden väheneminen horjuttaa ekosysteemiä tehden siitä alttiin häiriöille. Häiriöt voivat muuttaa koko ekosysteemin rakennetta tai toimintaa toisenlaiseksi, sillä ympäristökatastrofit ovat usein yhtäkkisiä ja osin peruuttamattomia. (Koski, 2008, s. 100.)

Arvioiden mukaan maapallon tulevaisuutta uhkaa luonnon monimuotoisuuden vähentymisen lisäksi: aavikoituminen, saastuminen, luonnonvarojen ehtyminen, ja ilmastomuutos (Carlson & Portin, 2008, s. 30 – 31). Kansainvälinen ilmastopaneeli (IPCC) on tutkinut ja koostanut uutta tutkimustietoa ilmastomuutoksesta vuodesta 1988 lähtien. IPCC:n mukaan kasvihuoneilmiön voimistuminen on kiistaton fakta ja ilmaston lämpenemisen on todettu perustuvan 90 % todennäköisyydellä ihmiskunnan toimintaan. (Koski, 2008, s. 105.) Ympäristöongelmat johtunevat pitkälti tuotannon ja kulutuksen välisestä suhteesta eli toisin sanoen yhteiskunnassa vallitsevista elintavoista. Tästä syystä ympäristön edun valvonta kuuluu päättäjien lisäksi myös kuluttajille. Euroopassa ympäristönsuojelua koskevien direktiivien laatimisesta ja valvomisesta vastaa Euroopan Unioni (EU). EU:n jäsenmaiden tulee sitoutua

noudattamaan yhteistä EU:n ympäristölainsäädäntöä kansallisella tasolla. (Kyllönen, 2008, s. 32, 50 - 51.)

Hitaasti ja hiljaa kehittyvät ympäristöuhat aiheuttavat laaja-alaisia ongelmia. Ne syntyvät usein yksittäisten toimien seurauksena ja tulevat huomioiduksi vasta, kun haitta ylittää jonkin tietyn raja-arvon. Ilmastonmuutos näkyy kansalaisten arjessa muun muassa lisääntyneinä sademäärinä ja tulvina, merenpinnankorkeuden vaihteluna ja keskilämpötilan nousuna. Lähitulevaisuudessa miljoonien ihmisten ennakoidaan kärsivän myös pahenevasta puhtaan juomaveden puutteesta. Veden riittävyys asettaa lisäksi haasteita kasvavalle ruoantarpeelle, sillä maanviljelyn on arvioitu olevan suurin yksittäinen maapallon makean veden käyttäjä vieden n. 75 % kaikesta ihmisen veden kulutuksesta (Wallace, 2000, s. 105). Ympäristöpolitiikan keskeisimpiä kysymyksiä onkin ratkaista, kuinka ilmastonmuutoksen kaltaisia ilmiöitä voisi hidastaa etenemästä. Tämän hetken vakavimmat ympäristöongelmat ulottuvat vaikutusalueeltaan koko maapalloon vaikuttaen myös tulevien sukupolvien elämään. (Kyllönen, 2008, s. 32 – 34, 50.)

2.2 Ruoantuotannon tehostamisen seurauksia

Maapallon väestömäärän kasvu johtaa samanaikaisesti myös ruoan tarpeen kasvuun. Arvioiden mukaan ruoantuotantoa tulisi lisätä 60 – 110 % nykyisestä, jotta sillä pystyttäisiin kattamaan väestömäärään suhteutettu ravinnontarve vuonna 2050 (Garnett, 2013, s. 32). Erityisesti proteiinin kysynnän uskotaan tulevan kasvamaan globaalilla tasolla kaupungistumisen ja taloudellisen nousun myötä (Ahokas ym. 2016, s. 7). Ruoantuotannon tehostaminen tehdään kuitenkin liian usein ympäristön kustannuksella. Ruoantuotannon seurauksena maatalouden ravinteet rehevöittävät vesialueita, laiduneläinten lannan ammoniakki happamoittaa maaperää ja märehähtäjien ruoansulatuksesta vapautuva metaani lisää kasvihuonepäästöjen määrää ilmassa. (Katajajuuri & Vinnari, 2008, s. 133, 135; Katajajuuri & Pulkkinen, 2016, s. 50.) Kokonaisuudessaan ruoantuotannon on arvioitu kattavan 15 – 28 % kaikista länsimaissa syntyneistä kasvihuonepäästöistä (Garnett, 2013, s. 30).

IPCC arvioi kasvihuonepäästöjen määrää ja ilmastonmuutoksen vaikutusta ruoantuotantoon ensimmäisen kerran vuoden 2007 raportissa. Ilmastonmuutoksen arveltiin vaikeuttavan tuotanto-olosuhteita ja rajoittavan viljelymahdollisuuksia, mistä johtuen esimerkiksi kemiallisen lannoituksen käyttöä ja metsien raivaamista pelloiksi

suositeltiin vältettävän. (Granberg, 2012, s. 57 – 58.) Kemiallisen lannotuksen käytön vähentäminen on suositeltavaa erityisesti Itämeren tilanteen kannalta. Itämereen valuu useiden eri valtioiden maataloustoiminnasta peräisin olevia fosfori- ja typpipäästöjä, jotka edesauttavat veden rehevöitymistä. Maatalouden lisäksi Itämeren kuormittaa rannikkoseutujen teollisuus, kalankasvatus, jätevedet, liikenne ja energiantuotanto. Jotta Itämeren tilannetta pystyttäisiin parantamaan, tulisi päästöjä ja kuormitusta vähentää huomattavasti. (Portin, 2008, s. 107.)

Metsien ja vesistöjen roolia ekosysteemeissä voidaan pitää yleisesti ottaen varsin merkittävänä, sillä ne sitovat itseensä hiilidioksidia toimien sitä myötä tehokkaina ”hiilinieluina” kaikelle ihmisen toiminnalle. Tähän mennessä merien ja maaekosysteemien, kuten kuten lumi- ja jääalueiden, on arvioitu sitoneen noin puolet ihmiskunnan hiilidioksidipäästöistä. Tulevaisuudessa on kuitenkin todennäköistä, että toiminta heikkenee, sillä ilmaston keskilämpötilan nousu lämmittää samalla sekä vesialueiden että maan pintalämpötilaa. Lämpö vähentää paitsi meriveden kykyä sitoa hiilidioksidia myös lumen ja jään määrää maapallolla. Mitä vähemmän lunta ja jäätä, sitä huonommin auringon säteily heijastuu takaisin avaruuteen, sillä sula maa imee lämpöä enemmän itseensä. (Koski, 2008, s. 105.)

Ilmastonmuutos on vaikuttanut ruoan tuotanto-olosuhteisiin muuttaen alueiden tyypillisiä ominaisuuksia uudennaisiksi. Joillain alueilla olosuhteet ruoantuotannolle ovat muuttuneet entistä haastavammiksi kun taas toisilla alueilla ilmastonmuutoksen on ennakoitu parantavan viljelyoloja. Esimerkiksi pohjoisella pallonpuoliskolla keskilämpötilan nousun on arvioitu merkitsevän pidempää kasvukautta ja sitä myötä runsaampaa sadonkorjuuta. (Mononen & Silvasti, 2012, s. 8.) Keskilämpötilan nousu voi mahdollisesti johtaa myös täysin uusien viljelykasvien kasvattamiseen. Suomen kohdalla muutosta edesauttaa kohtuullisen suuret makean veden varat, mutta toisaalta sitä myös rajoittaa niukka auringonvalon määrä. Vaikka ilmasto lämpenisi, ei valon määrä kuitenkaan sijainnista johtuen lisääntyisi. Vähäinen valon määrä asettaa haasteita kasvien luonnolliselle yhteyttämiselle. (Tapio-Biström, 2012, s. 79.)

2.3 Eläinperäisten tuotteiden ympäristökuormitus

Ruoantuotannossa eläin- ja kasvipäristen tuotteiden valmistamiseen tarvittavat resurssit vaihtelevat. Eläinperäisten tuotteiden valmistamiseen tarvitaan huomattavasti enemmän viljelypinta-alaa ja vettä kuin kasvipäristen tuotteiden valmistamiseen. On

laskettu, että yhden naudanlihakilon tuottamiseen tarvitaan keskimäärin 20 000 litraa vettä. Sian- ja siipikarjan lihan kohdalla vastaava luku on 5000 litraa ja soijapavun viljelyssä 2500 litraa. Siipikarjan kasvatusta voidaan pitää ekologisempaa vaihtoehtona myös siksi, että pienemmät eläimet tarvitsevat vähemmän rehua eikä niiden ruoansulatuksesta vapaudu ilmakehään samalla tavalla haitta-aineita kuin märehtijöistä. (Katajajuuri & Vinnari, 2008, s. 138 – 139, 146; Katajajuuri & Pulkkinen, 2016, s. 51.) Veden lisäksi jokaista tuotettua eläinproteiinikiloa kohden tarvitaan arviolta 6 kiloa rehua (Van Huis, 2013, s. 564). Karjankasvatuksen on arvioitu kattavan puolet ruoantuotannon päästöistä ja noin 12 – 18 % kaikista maapallon kasvihuonekaasuista (Garnett, 2013, s. 30).

Lihan syömisen ympäristövaikutukset voivat kuitenkin vaihdella paikallisesti. Totaalikieltäytyminen lihatuotteita kohtaan ei välttämättä ole aina absoluuttinen totuus, sillä eläinperäiset tuotteet eivät rasita ympäristöä kaikilla alueilla samalla tavalla. Toisinaan läheltä tuleva liha saattaa olla ekologisempi vaihtoehto kuin kaukaa ulkomailta tuotu kasviproteiini. (Mononen & Silvasti, 2012, s. 20.) Etenkin luonnossa elävät eläimet kuormittavat ympäristöä hyvin vähän, sillä ne eivät tarvitse teollista rehua tai lämmitettyä tuotantotilaa. Tämän vuoksi esimerkiksi riistalihasta ei aiheudu yhtä suurta räsytystä ympäristölle kuin naudanlihasta. Ainoastaan silloin kun riistaa ruokitaan systemaattisesti, ympäristölle kertyy kuormitusta. Tästä esimerkkinä poronkasvatus, jonka vaikutukset näkyvät Pohjois-Suomen kasvipeitteessä ja jäkälöstössä. (Katajajuuri & Vinnari, 2008, s. 138 – 139, 146.)

Maidontuotanto kuormittaa ympäristöä siinä missä karjankasvatuskin. Esimerkiksi juuston ympäristökuormituksen voidaan katsoa olevan verrattaen suuri. Yhtä juustokiloa kohden tarvitaan keskimäärin 10 litraa maitoa. Pehmeämpiin juustoihin, tarvitaan vähemmän maitoa, minkä vuoksi niiden valmistus kuormittaa ympäristöä vähemmän. Mitä pidempään kypsytetty juusto, sitä suurempi hiilijalanjälki. Kasvipohjaisten meijerituotteiden ympäristövaikutukset ovat huomattavasti lehmänmaitotuotteita pienemmät. (Putkonen & Koistinen, 2017, s. 31 – 32.)

Kalatuotteiden ympäristövaikutukset vaihtelevat kalan alkuperän ja pyyntitavan mukaan. Kalojen kasvattaminen voi aiheuttaa vesistöjen rehevöitymistä. (Katajajuuri & Vinnari, 2008, s. 146 – 148.) Ympäristöjärjestö WWF on listannut esimerkiksi kasvatetun norjalaisen lohen kalaksi, jota ei pitäisi ekologisten ongelmien vuoksi syödä kovin usein (WWF kalaopas 05/2019). Lohen kasvatus rehevöittää vesistöjä sekä levittää loistauteja luonnonkalakantoihin. Norjalaisen kasvatetun lohen

ympäristökuormitus on näin ollen verrattavissa sian- ja siipikarjanlihaan. Suomalaisen viljellyn lohen ilmastovaikutus on hieman pienempi. (Putkonen & Koistinen, 2017, s. 249, 253.)

Kalastamisen ympäristökuormitus riippuu pääasiassa siitä, paljonko kalan pyyntitapa vaatii energiaa. Aktiivinen merenkäynti voi vaikuttaa vesistöjen hyvinvointiin ja kalakantojen moninaisuuteen. Laiturilla virvelöinti ei luonnollisestikaan kuormita vesistöjä samalla tavalla kuin isoilla troolialuksilla kalastaminen. Yleisesti ottaen järvikalan pyynnin ympäristövaikutusten voidaan katsoa olevan kaikista vähäisimmät. Suomessa useammat järvikalakannat ovat lisäksi edelleen varsin riittävät. (Katajajuuri & Vinnari, 2008, s. 146 – 148.) Ruokavaliossa suositellaan suosimaan esimerkiksi kotimaisia järvikaloja, särkikaloja tai itämeren silakkaa. Erityisesti särkikalojen syöminen on vastuullista ja jopa toivottavaa, sillä se vähentää järvien rehevöitymistä. (Putkonen & Koistinen, 2017, s. 257.)

Kestävän kehityksen mukaisessa ruoantuotannossa suositaan raaka-aineita, joiden ominaiskuormitus on pieni. Ilmastonmuutos vaatii maatalouden päästöjen hallintaa ja ruoantuotannon aiheuttaman kuormituksen vähentämistä. Tuotannossa tulee keskittyä luonnonvarojen hyväksikäytön parantamiseen, erityisesti energian- ja vedenkäytön näkökulmista. (Katajajuuri & Vinnari, 2008, s. 142, 148 - 149.) Elintarvikejärjestelmän yleisenä tavoitteena on omaksua uusia kasvihuonekaasuja minimoivia tuotantotapoja mahdollisimman pian (Tapio-Biström, 2012, s. 78). Maataloudessa kasvihuonepäästöjen määrään voidaan vaikuttaa lisäämällä maaperän orgaanista ainesta ja tekemällä oikeanlaisia teknisiä ratkaisuja. Mikrotasolla tämä tarkoittaisi sitä, että viljelijät pyrkisivät suosimaan vaihtoehtoisia tuotantotapoja sekä esimerkiksi ympäristöystävällisiä lannoitteita. (Mononen & Silvasti, 2012, s. 22 - 24.) Mikäli lanta hyödynnettäisiin oikein, se voisi ylläpitää ja parantaa pellon viljely- sekä kasvukuntoa (Katajajuuri & Pulkkinen, 2016, s. 70).

3 Ruokakäyttäytymisen kulttuurisidonnaisuus

Ruoka eroaa monista muista kulutushyödykkeistä sen jokapäiväisyyden vuoksi. Toimiakseen kunnolla, elimistö tarvitsee ravintoa. Tämä tekee syömisestä perusehdon olemassaololle ja elämän jatkuvuudelle. (Katajajuuri & Vinnari, 2008, s. 133; Risku-Norja & Mononen, 2012, s. 188.) Toisin kuin monet muut markkinahyödykkeet, ruoka ei ole korvattavissa millään muulla tuotteella (Tapio-Biström, 2012, s. 69).

Ruokakäyttäytyminen ja ruoanvalinta ovat vahvasti kulttuurisidonnaisia piirteitä. Historiassa hyväksytyt mallit periytyvät usein sukupolvilta toisille muokaten samalla syömiseen liittyvää identiteettiä. (Mononen & Silvasti, 2012, s. 20, 25; Bisogni ym. 2002, s. 135.) Ruokaan liittyy usein omaleimaisuutta, joka näkyy alueellisten raaka-aineiden vaalimisena, ruokaperinteiden tuntemuksena ja puolueellisuutena (Risku-Norja & Silvasti, 2012, s. 178, 188). Yksilön ruokailutottumukset ovat usein henkilökohtaisten mieltymysten ja yhteiskunnan, perheen sekä lähimmäisten vaikutusten summa (Katajajuuri & Vinnari, 2008, s. 133).

3.1 Tottumukset ja rutiinit osana ruoanvalintaa

Ruoka yhdistää ja erottelee. Ruoan erityisyyttä kuvastaa sen ominaisuus muuttua jopa osaksi kuluttajan identiteettiä (Bisogni ym. 2002, s. 129). Yksilö jaoittelee ruoka-aineita mielessään erilaisiksi vastinpareiksi, kuten hyvä ja paha, terveellinen ja epäterveellinen ja niin edelleen. Tämä tapahtuu usein tiedostamatta, sillä mieli pyrkii alitajuntaisesti luomaan ajattelun kautta maailmaan jonkinlaista järjestystä. (Niva, 2012, s. 119 - 120.)

Thompsonin (1997, s. 442) esittämän hermeneuttisen paradigman mukaan kuluttajan merkitysmaailma muodostuu suhteessa omaan henkilöhistoriaan sekä laajempaan kulttuuriseen kontekstiin. Ulkoa päin tulevat tekijät voivat liittyä esimerkiksi kulttuurisiin ihanteisiin, symbolikkoihin, rituaaleihin, sukupuolirooleihin tai sosiaalisiin normeihin. (Leipämaa-Leskinen, 2009, s. 27). Kuluttajan toimintaa ohjailee lisäksi yhdistelmä sisäisiä tekijöitä, kuten omia asenteita, mielipiteitä, aiempia kokemuksia sekä fysiologisia tarpeita. (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää, 2003, s. 114 – 115; Kuhmonen ym. 2017, s. 36 – 37; Risku-Norja & Mononen, 2012, s. 190.) Näin ollen ruoanvalintaa ohjaa monien sosiaalisten identiteettien yhtälö. Toimintaa luonnehtii yhtäläillä rutiinit kuin reflektiivisyys ja sopeutuminen aikaan, paikkaan sekä tilanteeseen. (Niva, 2012, s. 128; Bisogni ym. 2002, s. 128.)

Syöminen on kulutuksen luonteen omaisesti rutinoitunutta. Toistuvasta toiminnasta alkaa tulla rutiininomaista silloin kun omaksumme tiettyjä rituaaleja tai tapoja osaksi elämäämme. Rutinoidut tavat ovat sosiaalisia mekanismeja, joiden tarkoituksena on suojata ulkoisen maailman epävarmuudelta, auttaa sopeutumaan tai luoda turvallisuuden tunnetta. Rutiineita noudatetaan yleensä tottumuksesta eikä niinkään erityisestä päätöksestä (Heinonen, 2012, s. 65). Ilmosen (1998, s. 96) mukaan harva meistä on erityisen tietoinen tavanomaisista tekemisistään, sillä ne ovat liian lähellä itseämme tullakseen havaituksi. Rutiineilla on lisäksi tapana ruumiillistua ja muuttua sitä myötä vähitellen osaksi persoonallisuuttamme. Niiden avulla voidaan jopa pyrkiä todistamaan olevansa ”normaali.” Se mikä on yhdelle normaalia, voi kuitenkin olla toiselle vierasta tai jopa ennenkuulumatonta (Katajajuuri & Vinnari, 2008, s. 133).

Edellä kuvattujen teorioiden perusteella voidaan olettaa, että kuluttaja pyrkii keventämään päätöksentekoaan turvautumalla tietyissä tilanteissa opittuihin rutiineihin. Tällaisiin tilanteisiin lukeutuu esimerkiksi päivittäisten ostosten tekeminen. Ruoanhankinnan rutinoitumista kuvavat ostoslistojen teko, hyväksi todettujen valintojen suosiminen ja merkkiuskollisuus. (Ilmonen, 1998, s. 93 – 99; Heinonen, 2012, s. 65 - 67.) Ihminen haluaa syödä luontaisesti itselleen tuttuja raaka-aineita (Kuhmoinen ym. 2017, s. 26). Tutut ruoka-aineet herättävät aivoissa psykologisia aistimuksia muun muassa turvallisuuden tunteesta. Tämä saa ihmisen esimerkiksi kaipaamaan nuoruusajan ruokamuistoja ikääntyessään. Syömisellä on näin ollen osoitettu olevan vahva yhteys aivojen tunnekeskuksiin (Pohjolainen & Tapio, 2016, s. 130). Makuhermoja on silti mahdollista totuttaa uusiin makuihin. Se, mitä on totuttu syömään ei välttämättä ole sitä, mitä tullaan aina syömään. Ihmisten ruokailutottumukset eivät ole luonteeltaan stabiileja. (Mononen & Silvasti, 2012, s. 20.)

Tottumusten muuttuminen vaatii kuitenkin yleensä aikaa. Uuden tiedon omaksuminen voi olla hyvinkin pitkä prosessi, sillä ihminen luottaa useimmiten pitkään vallalla olleisiin tottumuksiin enemmän kuin uuteen ja sitä kautta epävarmempaan tietoon. Tämä näkyy myös tavallisessa arjessa. Hyväksi havaituista tavoista pidetään usein tiukasti kiinni. Tiedon omaksumiseen vaikuttaa eniten ihmisen sisäinen motivaatio ja tarve. Ihminen on sitä vastaanottavaisempi uudelle tiedolle mitä paremmin se sopii osaksi hänen aikaisempaa kokemusmaailmaansa. (Järvelä & Piironen, 2006, s. 49.) Jos tottumuksiin kohdistuu muutospainetta, johon ei koeta suoranaisesti itse voivan vaikuttaa, syntyy huolta. Huoli voi johtaa kriisiytymiseen, mikäli jokin tuttu tai haluttu toimintatapa koetaan syystä tai toisesta uhatuksi. Uhattu asia voi olla konkreettinen tai symbolinen. (Kuhmoinen ym. 2017, s. 26 – 29.)

Uusien ruoka-ainesten omaksuminen vaatii totuttelua ja sen, että niille löytyy luonteva paikka ruokaa koskevissa käytännöissämme. Mikäli uusi tuote otetaan osaksi päivittäisiä rutiineja, sen makuun aletaan kuitenkin hiljalleen tottua ja tuotteesta muodostuu tällöin hyväksyttävämpi. (Niva, 2012, s. 131 – 132; Mäkelä & Niva, 2016, s. 31.) Mitä tavanomaisemmaksi tuote muodostuu, sitä vähemmän sen läsnäoloon enää kiinnitetään huomiota (Niva, 2012, s. 118). Positiiviset kokemukset nopeuttavat tuotteen hyväksyntää ja vahvistavat kuluttajan halukkuutta ostaa tuote uudelleen. (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää, 2003, s. 114 – 115.)

3.2 Yksilökeskeisen ajattelutavan korostuminen kulutuksessa

Länsimaisessa nyky-yhteiskunnassa korostetaan itsenäisyyttä ja yksilön vapautta. Kuluttaja ei halua enää tyydyttää ruoalla ainoastaan ravinnon tarvettaan, vaan ruoanvalintaan liittyy myös kysymyksiä terveydestä, kauneudesta, ympäristöstä ja oikeudenmukaisuudesta. Ruoan avulla voidaan viestiä elämäntyylistä tai yhteisöllisyydestä. Sen kautta voidaan lisäksi ottaa kantaa poliittisiin kysymyksiin ja yhteiskunnan ajankohtaisiin aiheisiin. (Mononen & Silvasti, 2012, s. 18 – 19; Risku-Norja & Mononen, 2012, s. 179.) Länsimainen kuluttaja nähdään autonomisena hedonistina, joka tavoittelee samanaikaisesti lyhytaikaisia nautintoja sekä kauaskantoista hyvinvointia (Niva, 2012, s.132).

Markkinoilla yksilökeskeinen ajattelutapa tulee ilmi tarjonnan monimuotoisuutena. Se, kuinka montaa vaihtoehtoa kuluttajalle tarjotaan, riippuu usein myyntipaikan koosta. Yleisesti ottaen lähes jokaisessa kaupassa on kuitenkin nykyään tarjolla yhden vaihtoehdon sijaan useampia vaihtoehtoja. Näin ollen kuluttaja voi valita itselleen tuotteen, joka palvelee hänen tarpeitaan juuri kyseisellä hetkellä parhaiten. Kuluttajan tarpeet ja halut voivat kuitenkin vaihdella eri ostotilanteissa, mistä johtuen ostokäyttäytymisen ennakointi voi olla haasteellista myyjille ja tuottajille. (Varjonen, 2001, s. 56 – 57.) Toisaalta tarjonnan runsaus saattaa tehdä kaupassa asioinnista hankalaa myös kuluttajalle, mikäli hän kokee vaikeaksi löytää tarvitsemansa (Ahokas, Ahvenainen, Pohjolainen & Kuhmonen, 2016, s. 8). Kauppojen ketjuuntumisen voidaan nähdä etäännyttäneen myyjän ja ostajan suhdetta, sillä ketjujen tarjonta perustuu usein enemmän konseptiin kuin asiakaslähtöisyyteen. Keskitetyt valikoimaa koskevat päätökset eivät välttämättä vastaa asiakkaiden todellisia toiveita. (Peltola, 2009, s. 38 -

39.) Kaupoissa myytävät tuotteet ovat kuitenkin tarkkaan harkittuja eivätkä täysin sattumanvaraisesti hyllyillä (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää, 2003, s. 36 – 37).

Tutkimusten mukaan suomalaiset kuluttajat haluavat ruokansa olevan herkullista, terveellistä, edullista ja mieluiten kotimaista (Uimonen, 2009, s. 85). Luonnon monimuotoisuutta, metsien suojelua ja luomuruokaa pidetään itselle tärkeinä (Kyllönen, 2008, s. 24 – 25; Leipämaa-Leskinen, 2009, s. 2). Siitä huolimatta arvot ja teot eivät näytä aina kulkevan käsi kädessä. On todettu, että vain murto-osa kuluttajista ostaa todellisuudessa luonnonmukaisesti tuotettuja elintarvikkeita, koska tuotteen hinnalla on edelleen merkittävin painoarvo päivittäisten kulutusvalintojen ohjaajana (Mononen & Silvasti, 2012, s. 19; Kuhmonen ym. 2017, s. 36 – 37; Leipämaa-Leskinen, 2009, s. 2; Tapio-Biström, 2012, s. 88; Peltoniemi & Yrjölä, 2012, s. 23; Risku-Norja ym. 2013, s. 32).

3.3 Ruokapolitiikka ja fyysinen ruokaympäristö ruoanvalinnan ohjaajina

Yhteiskunta ohjaa yksilön ruokailutottumuksia sekä tiedostaen että tiedostamatta. Tarjolla oleviin raaka-aineisiin, ravitsemuspalveluihin ja ravitsemusneuvontaan on pyritty vaikuttamaan niin kansainvälisellä kuin kansallisellakin tasolla. (Katajajuuri & Vinnari, 2008, s. 133.) Ruokapolitiikan ala on perinteisesti määritelty alkutuotannon, ravitsemuksellisten näkökulmien ja kansainvälisen kaupan alaisuuteen. Toisin sanoen, ruokapolitiikka käsittää kaiken tuotannosta käsittelyyn, kauppoihin ja kotitalouksiin asti. Uuden ruokapolitiikan yhdeksi keskeisimmäksi tavoitteeksi on asetettu kestävä ruokavalio (sustainable diet). Kestävä ruokavalio on ravitsemuksellisesti täysipainoista, hygieenisesti moitteetonta ja ympäristöystävällisesti tuotettua. Ruokajärjestelmästä tulisi tehdä paitsi kestävän kehityksen mukainen myös sosiaalisesti oikeudenmukainen. On mahdollista, että taloudellisesti vauraampien maiden kansalaisten ruokavaliota voidaan joutua tulevaisuudessa yksinkertaistamaan, jotta globaalissa ruokajärjestelmässä pystyttäisiin tarjoamaan ekologista ja terveyttäedistävää ruokaa mahdollisimman suurelle osalle väestöä. Kulutuskeskeisenä aikakautena luopuminen ei kuitenkaan näytä kuuluvan aikamme hyveisiin. (Silvasti, 2012, s. 28, 30, 34, 44, 46.)

Suomen ruokapolitiikka on historiallisesti perustunut paitsi maataloustukiin myös ravitsemusneuvottelukunnan suosituksiin. Nämä ovat kaksi ruoan keskeisintä poliittisen ohjauksen muotoa tänäkin päivänä. (Kuhmoinen ym. 2017, s. 32 – 36; Risku-Norja &

Mononen, 2012, s. 189.) Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) laatii kansallisia ravitsemussuosituksia kansanterveyden edistämisen tueksi. Kansalliset ravitsemussuositukset ovat pysyneet pääpiirteiltään samoina jo vuosikymmenten ajan. Niiden sisältöä sovelletaan niin ravitsemuspalveluiden tuottamisessa kuin terveydenhuollon ja ravitsemuskasvatuksen tukena. Keskeisintä ravitsemussuositusten sanomassa on ruokavalion kokonaiskuva. Terveellinen ruoka on ravintoaineiltaan rikasta ja energiasisällöltään riittävää. Se sisältää runsaasti kasvikunnan tuotteita, kalaa, kasviöljyjä, pähkinöitä, siemeniä ja vitamiineja sekä kivennäisaineita. Suositusten mukainen ruokavalio turvaa perusterveen kuluttajan päivittäisen ravinnontarpeen. (Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset, 2014, s. 5, 11.)

Fyysinen ruokaympäristö voi sekä edesauttaa että jarruttaa ruokaan liittyviä tottumuksia. Fyysisellä ruokaympäristöllä viitataan tässä yhteydessä kaikkiin niihin tahoihin, joissa yksilö ruokailee tai joista hän hankkii ruokansa. Fyysinen ruokaympäristö koostuu näin ollen joukkoruokailusta, ravitsemuspalveluiden tuottajista, vähittäistavarakaupoista sekä kotitalouksista itsessään. (Kuhmonen ym. 2017, s. 36, 41.) Fyysisen ruokaympäristön laajuudesta johtuen kuluttajilla on nykyään enemmän valinnanvaraa sen suhteen, mistä ja minkälaista ruokaa halutaan ostaa. Ruokaympäristön monipuolistumisen voidaan kuitenkin katsoa heikentäneen ravitsemussuositusten vaikuttavuutta (Kuhmoinen ym. 2017, s. 32 – 36; Risku-Norja & Mononen, 2012, s. 189.) Ravitsemussuosituksien mukaisia aterioita tarjotaan pääasiassa joukkoruokailun alaisissa ateriapalveluissa kuten päiväkodeissa, kouluissa henkilöstöruokaloissa, sairaaloissa ja puolustusvoimissa (Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset, 2014, s. 8).

Joukkoruokailulla on Suomessa pitkät perinteet, mutta vapaa-ajalla tapahtuva kodin ulkopuolinen ruokailu on yleistynyt vasta kaupungistumisen myötä. Nykyään palveluiden tarjonnan monipuolistuminen on johtanut kotitalouksien ulkona syömisen kulutusmenojen kasvuun erityisesti nuorten keskuudessa. (Aalto, 2018, s. 19.) Vapaa-ajan kulutuksen on todettu yleistyneen myös lapsiperheiden keskuudessa. Tutkimusten mukaan lapsiperheet käyttävät nykyään enemmän rahaa ravintolapalveluihin ja erityisesti pikaruokaravintoloihin kuin muut kotitaloudet. (Wilska, 2011, s. 12.) Markkinatarjonnan runsaus asettaa kuitenkin kuluttajalle lisää vastuuta omasta terveydestään. Nykyään ostetaan yhä enemmän ruokaan liittyviä osapalveluita, kuten take away-ruokaa ja puolivalmisteita. Halpa ja prosessoitu ruoka sisältää kuitenkin lähes poikkeuksetta enemmän rasvaa, suolaa tai sokeria kuin niin sanottu ”kotiruoka”

(Silvasti, 2012, s. 32). Muutokset elintarvikejärjestelmässä syntyvät silti kysynnän seurauksena. Uusia raaka-aineita ja palveluita tuotetaan, mikäli niille nähdään olevan kysyntää. (Kuhmoinen ym. 2017, s. 32 – 36; Risku-Norja & Mononen, 2012, s. 189; Neilimo, 2009, s. 29.) Kodin ulkopuolella valmistettujen aterioiden ja välipalojen kulutuksen uskotaan kasvavan tulevaisuudessa entisestään (Jokinen & Kirveennummi, 2009, s. 166). Sen vuoksi tulevaisuuden ruokapolitiikalta vaaditaan yhä tarkempaa suunnittelua, jotta pystytään varmistumaan, että kuluttajan kannalta houkuttelevin vaihtoehto olisi myös kestävän kehityksen mukainen (Risku-Norja ym. 2014, s. 45).

Vaikka elintarvikkeiden terveellisyydessä olisi havaittavissa eroavaisuuksia, ovat Suomessa myytävät elintarvikkeet kuitenkin asiantuntijoiden mukaan kenties turvallisempia kuin koskaan aiemmin (Peltoniemi & Yrjölä, 2012, s. 12). Suomalaiset luottavat muihin eurooppalaisiin verrattuna enemmän yhteiskunnan toimijoihin ja tarjolla olevan ruoan turvallisuuteen. Olemme tottuneet siihen, ettei ruoan turvallisuutta tarvitse kyseenalaistaa. (Autio ym. 2018, s. 128; Järvelä & Mäkelä, 2005, s. 121.) Tämä johtuneekin myös siitä, ettei Suomessa ole ollut suuremman luokan ruokaskandaaleja (Peltoniemi & Yrjölä, 2012, s. 12). Globaalin tason ruokaskandaalit, kuten hullun lehmän tauti (BSE), lintu- ja sikainfluenssa sekä salmonella, ovat kuitenkin voineet lisätä epävarmuutta ruoan yleistä turvallisuutta kohtaan (Autio ym. 2018, s. 120; Järvelä & Mäkelä, 2005, s. 122). On huomioitava, että ruokaan voi aina liittyä riskitekijöitä. Niiden suuruus kuitenkin vaihtelee ja riippuu monista tekijöistä. Tietty elintarvike voi esimerkiksi olla lainsäädännön kriteerien mukaisesti yleisesti ottaen turvallinen, mutta sen käyttö saattaa vaatia erityishuomiota esimerkiksi lasten, raskaana olevien tai vanhusten kohdalla. Ruoan luonteeseen kuuluu vaihtelevuus. (Järvelä & Piironen, 2006, s. 1 – 2, 44.)

3.4 Ruoan muuttunut arvostus

Tarkasteltaessa ruoan hintaa historiallisesti, on havaittavissa selvää laskua. Ruoasta on tullut entistä edullisempaa. Samalla kuitenkin myös ruokaan käytetyn rahan suhteellinen osuus on pienentynyt (Risku-Norja & Mononen, 2012, s. 188 – 189; Tapio-Biström, 2012, s. 76; Aalto, 2018, s. 49). 1950-luvulla elintarvikkeet, ruoka ja tupakka veivät 44 prosenttia käytettävissä olevista tuloista (Kavonius 2011). Nykyään ruokaan käytetään vain noin 13 % ansaituista tuloista (Tapio-Biström, 2012, s. 76). Kuluttajat eivät enää halua käyttää ruokaan yhtä paljon rahaa kuin muiden tarpeiden tai halujen tyydyttämiseen (Mononen & Silvasti, 2012, s. 19). Jotta

elintarvikejärjestelmästä saadaan tehtyä nykyistä ympäristöystävällisempi, tulisi hintojen kuitenkin olla vastuullisempia ja heijastaa tuotannon ympäristövaikutuksia paremmin (Tapio-Biström, 2012, s. 88).

Elintarvikejärjestelmän produktiivinen tuotantomalli näyttää palvelevan nykyaikaista jatkuvassa kiireessä elävää kuluttajaa. Arkiruokaa halutaan olevan mahdollisimman helppoa ja halpaa. Tämä näkyy esimerkiksi suurien vähittäisketjukauppojen omien, muita brändejä edullisempien, merkkien kysynnän nousuna. (Mononen & Silvasti, 2012, s. 19.) Tuotteesta ollaan valmiita maksamaan enemmän vain jos sen koetaan erottuvan muista vastaavista tuotteista edukseen. Mitä enemmän lisäarvoa tuotteen koetaan antavan, sitä korkeampaa hintaa siitä saatetaan olla valmis maksamaan. (Peltoniemi & Yrjölä, 2012, s. 5; Autio ym. 2018, s. 129.) Monet yritykset pyrkivät vaikuttamaan kuluttajien mielikuviin ja erottautumaan kilpailijoistaan mainonnan avulla. Mainonnan tietoperusta saattaa kuitenkin olla hyvinkin ohut. (Risku-Norja ym., 2014, s. 31.) Tutkimusten mukaan kuluttajiin vetoaa eniten tietoon tai tutkimustuloksiin pohjautuva markkinointi. Myös tarjouksiin, perinteisiin tai omaan elämäntyyliin sopivat tuotteet kiinnostavat. (Uimonen, 2009, s. 87.) Markkinoinnin tehokkuus voi kuitenkin vaihdella tuote- ja yksilökohtaisesti (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää, 2003, s. 114 – 115). Tuotteistamisen suurimpana haasteena onkin, miten saada kasvatettua tuotteen lisäarvoa ilman, että kaupallisuuden vaikutelma tuntuu liialliselta (Wilska, 2011, s. 20).

Halpaa ja tehotuotettua ruokaa ei kuitenkaan arvosteta samalla tavalla kuin kalliimpia raaka-aineita. Tehotuotanto etäännyttää tuottajan ja kuluttajan entistä kauemmas toisistaan, jolloin ruokaa aletaan kuluttaa pakonomaisesti. Halpaa ruokaa heitetään myös surutta roskiin. Kuluttajat päätyvät ostamaan enemmän sitä mitä he haluavat kuin mitä he välttämättä tarvitsevat (Peltola, 2009, s. 38). Vuoden 2013 arvioiden mukaan kolmasosa kaikesta maapallolla tuotetusta ruoasta päätyi kaatopaikalle (Van Huis, 2013, s. 566). Länsimaissa ruoan tuhlaamisen taustalla oleviksi syiksi esitetään halvan hinnan lisäksi elintarvikkeiden liian suuret pakkauskoot, runsas tarjonta sekä kuluttajien ruoanlaittotaitojen puutteellisuus (Tapio-Biström, 2012, s. 73). Ruoan arvostuksen puute näkyy kiireisinä ruokahetkinä ja yksin syömisinä. (Risku-Norja & Mononen, 2012, s. 188 – 189.)

Tutkimukset osoittavat, että ruoankulutuksesta aiheutuva ympäristökuormitus kasvaa kotitalouden tulojen kasvun myötä. Näin ollen varallisuuden kasvu ei aina merkitse järkevämpiä kulutustottumuksia. (Risku-Norja ym. 2014, s. 27.) Iän nähdään kuitenkin vaikuttavan järkipäraseen toimintaan pitkällä tähtäimellä positiivisesti. Nuorempien

kuluttajien voidaan katsoa tekevän ostopäätöksiä enemmän tunteella ja vanhempien kuluttajien järjellä. Toisaalta nuorten harkitsemattomampaa käyttäytymistä selittää myös se, että he ovat syntyneet yltäkylläisyyden aikana (Peltoniemi & Yrjölä, 2012, s. 8). Vaikka suomalaiselle kulttuurille tavanomainen säästäväisyys näkyy edelleen monien kuluttajien asenteissa, on nuorten kulutustavoissa alkanut yleistyä luksuksen ja elämyksellisyyden tavoittelu (Wilska, 2011, s. 20).

Joskus järkeilyyn pohjautuva ajattelu saattaa syystä tai toisesta kuormittua, jolloin tunnetekijät voivat hallita kaikenikäisten kuluttajien valintoja. Tällöin voi syntyä esimerkiksi normaalia enemmän heräteostoksia. Heräteostamisella tarkoitetaan impulssimaista, yhtäkkistä ja suunnittelematonta ostopäätöstä. Ostohalun on usein herättänyt jokin tuotteen aistittava ominaisuus. (Uimonen, 2009, s. 85 – 87.) Mielitekojen tyydyttäminen voi kuitenkin johtaa nopeasti hallitsemattomaan kuluttamiseen. Impulsiivisen ostamisen seurauksena myös velkaantumisen määrän voidaan katsoa lisääntyneen nyky-yhteiskunnassa. (Jarva, 2009, s. 13.)

4 Kestävän syömisen muotoja

Huoli ilmastonmuutoksesta ajaa elintarvikkeiden tarjoajat ja kuluttajat pohtimaan toimintatapojaan entistä enemmän. Markkinat muodostuvat mikro- ja makrotason komponenttien suhteesta toisiinsa – toisin sanoen globaaleista trendeistä sekä paikallisesta kysynnän ja tarjonnan suhteesta (Kirveennummi, Mäkelä & Saarimaa, 2008, s. 14). Kuluttajat voivat vaikuttaa ruoantuotantoon ja sitä kautta tulevaisuuden näkyymiin tekemillään valinnoilla (Tapio-Biström, 2012, s. 88). Vastuullisuuden omaksuminen vaatii tietoisuutta tekemistään valinnoista sekä niiden seurauksista (Palojoki & Wennonen, 2015, s. 16).

Kestävän syömisen mukaisia ruokavalintoja ovat: luomutuotteet, lähiruoka sekä kauden tai sesongin mukaiset raaka-aineet (Risku-Norja & Mononen, 2012, s. 179 – 181; Autio ym. 2013, s. 564). Punaisen lihan sijaan ruokavaliossa tulisi suosia muita proteiininlähteitä. Kala- ja kasvispainotteisen ruokavalion on todettu tukevan sekä yksilön että ympäristön hyvinvointia (Fogelholm, 2016, s. 99). Myös hyönteisruoalla on todettu olevan useita etuja luonnon monimuotoisuuden ja ravinnon turvaamisen kannalta (Santaoja & Niva, 2018, s. 79).

4.1 Luomutuotteet ja lähiruoka

Luomutuotteet ovat sertifioituja tuotteita, joiden tulee noudattaa kansainvälisellä tasolla laadittua lainsäädäntöä. Luomuruoan tuotantotavat ovat tarkkaan määrittelyjä ja niissä tulee ottaa huomioon paikallisten luonnonvarojen käyttö sekä kestävä kehitys. Luomuruoka voi olla tuotettu paikallisesti tai osana suurempaa ruokaketjua. (Risku-Norja & Mononen, 2012, s. 179 - 181.) Vuonna 2009 voimaan astuneen EU-asetuksen (EY N:o 834/2007) mukaan luomuviljelyn periaatteisiin kuuluvat muun muassa laajan viljelykierron hyödyntäminen, synteettisten torjunta-aineiden ja lannoitteiden sekä antibioottien käytön kieltä, eläinten kasvatus ulkoaitauksissa sekä ruokinta luonnonmukaisella rehulla. Luomuviljelyn merkittävimpänä etuna voidaankin pitää sen ympäristöystävällisyyttä. Luomuviljely ei edistä vesistöjen rehevöitymistä, sillä viljelyssä käytetyt biologiset aineet jäävät suurelta osin maaperän orgaaniseen ainekseen. Toisaalta luomuviljelyä edistävänä tekijänä voidaan kuitenkin pitää sen heikompaa satotasoa. Suomessa luomuviljelyn satomäärät ovat keskimäärin puolet pienempiä kuin tavanomaisessa viljelyssä. (Putkonen & Koistinen, 2017, s. 187, 189.)

Suomessa luomutuotantoa ja sen näkyvyyttä on pyritty edistämään monitahoisten kampanjoiden ja hankkeiden myötä. Siitä huolimatta luomutuotteiden kysynnän ja tarjonnan suhde on ollut monia vuosia epätasapainossa. Mediassa esitettyjä taustasyitä ovat olleet: luomutuotannolle jaetut riittämättömät maataloustuet sekä kuluttajien kohtaamat korkeat hinnat. (Mäkelä & Niva, 2009, s. 154.) Luomutuotteiden myönteisten vuosien voidaan kuitenkin nähdä alkaneen vuonna 2010, jolloin luomu ja lähiruoka alkoivat saada paljon positiivista näkyvyyttä mediassa (Mononen & Silvasti, 2012, s. 15). Eläinperäisistä tuotteista erityisesti luomukananmunien ja luomumaidon tuotannon on raportoitu kasvaneen tasaisesti vuosien 2005 – 2018 välillä. Vapaasti kasvaneiden kanojen munia ostetaan usein eläinten parempien elinolojen vuoksi (Autio ym. 2018, s. 122). Kotimaisten luomulihojen tuotanto ja saatavuus ovat puolestaan hyvin minimaalisia. Tuottajat suhtautuvat esimerkiksi luomubroilerin kasvatukseen epäluuloisesti. Broilereiden ei nähdä hyötyvän luomun tuomasta ulkoilumahdollisuudesta Suomen lyhyen kesän vuoksi. (Lappalainen, 2013, s. 126 – 127.) Luomubroilereiden kasvatushalukkuutta vähentää myös niiden hitaampi kasvuvauhti (Putkonen & Koistinen, 2017, s. 183).

Tutkimusten mukaan luomutuotteita ostetaan, koska niitä pidetään muita tuotteita maukkaampina, terveellisempinä, turvallisempina ja perinteisimpinä (Mäkelä & Niva, 2009, s. 155; Autio ym. 2013, s. 564.) Luomuun liitetään usein nostalgisia ja herttaisia ajatuksia ”vanhoista hyvistä ajoista”, jolloin tuotanto oli pienimuotoisempaa. Kuluttajat ovat kuvailleet luomun ostamisesta tulevan ”hyvä mieli”. (Mäkelä & Niva, 2009, s. 155.)

Lähiruoksi määritellään nimensä mukaisesti ruoka, joka on tuotettu mahdollisimman lähellä kuluttajaa. Lähiruoka on tietyn tuotantoalueen raaka-aineita ja tuotantopanoksia edistävä ruoantuotanto, joka kasvattaa oman alueen taloutta ja työllisyyttä. (Risku-Norja & Mononen, 2012, s. 179 – 181; Autio ym. 2013, s. 565.) Koska lähiruoka tuotetaan sen myyntipaikkojen läheisyydessä, ovat logistiikasta syntyvät päästöt myös varsin vähäisiä. Näin ollen kuluttajat voivat vaikuttaa omaan hiilijalanjälkeensä suosimalla ravinnossaan ensisijaisesti kotimaisia elintarvikkeita. Käytännössä katsoen Suomessa kasvatetun naudanlihan hiilijalanjälki jää pienemmäksi kuin ulkomailta Suomeen tuodun naudanlihan (Putkonen & Koistinen, 2017, s. 20). Ruoan kuluttaminen lähellä sen tuotantopaikkoja ylläpitää alueen ekologista eheyttä (Silvasti, 2012, s. 34). Sesonkituotteista vähiten ympäristökuormitusta aiheuttavat metsien luontaiseen lajistoon kuuluvat marjat, sienet, kasvit ja yrtit. Niiden kasvaminen ei vaadi maaperän mekaanista muokkausta eikä kerääminen kuluta energiaa. (Katajajuuri & Vinnari, 2008, s. 142, 148 -149.) Lähellä tuotetun ruoan nähdään myös usein olevan

turvallisempaa, puhtaampaa ja herkullisempaa kuin ulkomailta tuodun ruoan. Kuluttajien on todettu arvostavan kaikkein eniten sellaista lähiruokaa, joka on viljelty, kalastettu, poimittu tai kasvatettu itse. (Autio, Collins, Wahlen & Anttila, 2013, s. 564 – 568.)

Kuluttajien kuulee nykyään puhuvan niin sanotusta ”puhtaasta ruoasta”. Luonnollisen ruoan kategoriaan ja luonnonmukaisen ravinnon kaipuuta ei olisi olemassa, ellei niille olisi tarjolla myös vastakategoriaa: keinotekoisia ruokia. (Niva, 2012, s. 125.) Luonnollisuuden ihannoiti on johtanut kuluttajien keskuudessa siihen, että nykyään esimerkiksi kasvien geenimuunteluun tai elintarvikelaboratorioissa kehiteltyihin ravintoaineisiin saatetaan suhtautua epäilevästi. Ruoan jalostus saattaa luoda kuluttajissa ajatuksia keinotekoisuudesta, vaikka todellisuus olisikin toinen. Geenimuuntelun avulla kasveista voidaan saada ravintorikkaampia ja kestävämpiä erilaisille sääolosuhteille. Myös lisäaineiden molekyylit ovat usein samanlaisia kuin minkäläisinä ne esiintyisivät luonnossakin. (Putkonen & Koistinen, 2017, s. 53, 70.) Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan lausunnon mukaan (Linturi & Kuusi, 2018, s. 82) geenimanipuloitu ruoka on turvallista ja tehokasta uusien GMO-tekniikoiden ja sisäviljelyn ansiosta.

Kuluttajien ”puhtaan ruoan” ihannoiti on johtanut siihen, että luonnollisuutta käytetään myös markkinointikikkana. Tuotteiden pakkauksiin kirjoitetaan myyinnedistämistä silmällä pitäen sanoja kuten ”lisäaineeton” tai ”luonnollinen”, sillä kuluttajien tiedetään haluavan tuotteilta niitä ominaisuuksia. Ominaisuus ei välttämättä ole tuotteessa uusi, mutta sitä saatetaan mainostaa erikseen mikäli aihe on yhteiskunnassa ajankohtainen. Asetelma voi helposti johtaa siihen, että kuluttaja pitää tuotteita, joissa ei ole samanlaista merkintää vähäpätöisempinä. Tämä voi kuitenkin olla todellisuudessa pelkkää harhaluuloa. (Putkonen & Koistinen, 2017, s. 58.)

4.2 Lihankulutuksen vähentäminen

Länsimaisessa ruokakulttuurissa kaikkein arvokkaimpana raaka-aineena on kautta aikojen pidetty lihaa (Mononen & Silvasti, 2012, s. 20; Silvasti, 2012; s. 35; Mäkelä & Niva, 2016, s. 16). Liha on nähty maskuliinisena elementtinä, joka viestii vahvuutta ja juhluuutta. Kasvikset on sitä vastoin mielletty keveiksi, arkisiksi ja feminiinisiksi. (Pohjalainen & Tapio, 2016, s. 129.) Lihansyönnin linkittymisen miessukupuoleen voidaan nähdä olevan peräisin vanhoista myyteistä, joiden mukaan syödyksi joutuneen

eläimen voima siirtyy lihan kautta sen syöjälle. Kasvissyönnin naisvaltaisuutta on puolestaan kuvattu selitettävän esimerkiksi sillä, että naisten on helppo samaistua toisen alistetun ryhmän asemaan. (Anttonen & Vornanen, 2016, s. 49, 51.)

Metsästys on kuulunut tiiviisti kulttuuriimme, minkä vuoksi liha on ollut aterioidemme keskipisteenä jo useiden vuosisatojen ajan. Tämä näkyy myös monissa alueellisissa perinneruoissa. Liha on usein aterian pääraaka-aine, jonka mukaan ruoka-annokset myös nimetään (Hopia, 2016, s. 173). Aikoinaan liha on kuitenkin ollut vain harvojen herkkua. Euroopassa lihan saatavuus kasvoi vasta 1900-luvun alkupuolen jälkeen. Modernisaatio nosti kansalaisten yleistä vaurautta ja sitä myötä myös lihan kulutusta. Lihan status alkoi pikku hiljaa arkipäiväistyä ja sitä alettiin käyttämään lähes joka aterialla. (Pohjolainen & Tapio, 2016, s. 129; Mäkelä & Niva, 2016, s. 16 – 17, 27.) Suomalaisten ruokavalio muuttui entistä lihaisammaksi 1960-luvulla, jolloin ruokakauppoihin tuotiin uusina elintarvikkeina kokonaisia broilereita, leikkeleitä, nakkeja, makkaroita ja valmisruokalaatikoita (Anttonen & Vornanen, s. 56). 1990-luvun lopulla suomalaisten syömistä lämpimistä aterioista 60 % sisälsi pääkomponenttina lihaa (Jallinoja, Niva & Latvala, 2016, s. 5).

Kun Suomi liittyi osaksi Euroopan Unionia vuonna 1995, kansalaisten ruokatottumukset alkoivat hiljalleen muuttua. EU-jäsenyyden toteutuminen vaikutti Suomen maatalouteen laskemalla lihan ja muiden kotieläintuotteiden hintoja. Hintojen laskusta hyötyivät sekä tuottajat että kuluttajat. Elintarvikkeiden ostohinnat laskivat keskimäärin 12 %. Tiettyjen naudanlihatuotteiden, kuten esimerkiksi ulkopaistin, kohdalla hinta laski jopa 28 %. Ruoan edullinen hintataso, voimakas talouskasvu ja keskimääräinen ansiotason nousu johtivat lihankulutuksen kasvuun. Vuosien 1994 - 2004 aikana suomalaisten lihankulutus kasvoi 20 %. Lihaa käytettiin, koska se oli ravitsevaa, maukasta ja helposti valmistettavaa. Se tarjosi hyvän ateriovaihtoehdon jokapäiväiseen elämään. (Lehtonen, 2016, s. 104 – 105, 107.)

Nykyään lihaan liittyy kuitenkin nautintojen lisäksi myös ongelmia. Liha saatetaan kokea miellyttäväksi niin kauan kuin sen alkuperää, tuotanto-olosuhteita tai eettisyyttä ei ajatella. Osa kuluttajista kokee epätietoisuutta tai huolta eläinten hyvinvoinnista ja toivoo lihan olevan peräisin tiloilta, joilla eläimiä kohdellaan hyvin. (Pohjolainen & Tapio, 2016, s. 132.) Tuotantoeläinten hyvinvoinnista onkin noussut viime vuosina yksi ruoan uusista laatumääreistä. (Autio ym. 2018, s. 120; Mononen & Silvasti, 2012, s. 18 – 19; Risku-Norja & Mononen, 2012, s. 177; Mäkelä & Niva, 2016, s. 26.)

Lihantuotantoon liittyvät eettiset kysymykset, ympäristövaikutukset sekä eläinperäisten rasvojen terveysvaikutukset ovat saaneet monet kuluttajat pohtimaan omia valintojaan uudelleen. Sen vuoksi niin sanotun ”lihansyöjäkulttuurin” identiteetin voidaan sanoa alkaneen heikentymään. (Autio ym. 2018, s. 121; Mononen & Silvasti, 2012, s. 20.) Lihasta luopuminen ja lihansyönnin joustava vähentäminen eli niin sanottu ”fleksaaminen” ovat kasvussa. Yhä useampi kuluttaja on alkanut kiinnittää huomiota lihan määrään, laatuun ja alkuperään. Jos lihaa ostetaan, sen halutaan useimmiten olevan kotimaista ja tuotettu luonnonmukaisesti. (Mäkelä & Niva, 2016, s. 26 – 27; Autio ym. 2018, s. 128.) Luonnonvarakeskuksen tilastojen (2019) mukaan suomalaisen luomulihan tuotanto oli noususuhdanteessa 2010-luvulle siirryttäessä, mutta vuoden 2015 jälkeen tuotantomäärät kääntyivät laskuun.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositusten mukaan punaisen lihan ja lihavalmisteiden käyttöä tulisi vähentää ruokavaliossa (Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset, 2014, s. 17). Punaisella lihalla tarkoitetaan nautaa, sikaa ja lammasta, lihavalmisteilla puolestaan erilaisia makkaroita ja leikkeleitä. Suositukset perustuvat väestöseurantojen kautta saatuihin tuloksiin, joiden myötä on havaittu esimerkiksi yhteys runsaan lihankulutuksen ja suurentuneen paksusuolensyövän riskin välillä. Runsaasti lihaa tai lihavalmisteita käyttäneet henkilöt sairastuivat muita herkemmin sydän- ja verisuonitauteihin, paksusuolensyöpään tai tyypin 2 diabetekseen (Fogelholm, 2016, s. 93; Van Huis, 2013, s. 566). Tämän lisäksi sairastuneet olivat usein ylipainoisia. Vuonna 2007 kansainväliset syöpäjärjestöt asettivat viikoittaiseksi punaisen lihan kulutuksen rajaksi 500 grammaa. Lähivuosien uudemmat tutkimukset tukevat syöpäjärjestöjen johtopäätöksiä. Liha ja lihavalmisteet aiheuttavat terveysriskejä niiden runsaan rasvan sekä natriumin määrän vuoksi. Niiden on todettu myös heikentävän suoliston bakteerikantaa, mikä vaikuttaa puolestaan edellä mainitusti suurentuneeseen syöpään sairastumisen riskiin. Punaista lihaa suositellaan syötävän korkeintaan 2 - 3 kertaa viikossa pääateriana. Makkarauokia tulisi syödä harvemmin kuin kerran viikossa. (Fogelholm, 2016, s. 92, 93, 96, 97.)

Liha liittyy kulttuurissamme vahvasti sosiaaliseen kanssakäymiseen ja juhlatilanteisiin. Lihan juhllisuus näkyy päivälliskutsujen, ravintolakäyntien tai pyhien yhteydessä. (Mäkelä & Niva, 2016, s. 23.) Pihviravintolat saatetaan mieltää juhlavammiksi ravintoloiksi kuin kasvisruokaravintolat. Taito luoda maukasta ja täyttävää kasvisruokaa nousee oleelliseen asemaan muutoksen edistämisessä. Mitä paremmin muutos sopii ympäröivään ruokakulttuuriin, sitä nopeammin se voidaan myös omaksua. (Kuhmonen ym. 2017, s. 41.) Lihan kulutuksen lasku ei kuitenkaan automaattisesti nosta

kansanterveyttä tai ympäristön kestävyyttä. Jos kuluttaja luopuu lihasta, mutta korvaa sen kaikilla aterioidella juustolla, emme välttämättä tule saavuttamaan nykyistä terveellisempää proteiinijärjestelmää. (Kuhmonen ym. 2017, s. 41.) Liha tulisi kaikista mieluiten korvata kasviproteiineilla (Jallinoja, Niva & Latvala, 2016, s. 5).

Lihatuotteiden rinnalle lanseeratut kasvi-, sieni- ja kalatuotteet edesauttavat muutosta kohti vastuullisempaa kuluttamista (Kuhmonen ym. 2017, s. 41). Kalan kulutuksen esteiksi näyttää kuitenkin usein muodostuvan saatavuuteen tai hintaan liittyvät ongelmat. Kaikissa kaupoissa ei välttämättä ole kalatiskiä ja tuoreen kalan hinta saatetaan mieltää lihaan verrattaen kalliiksi. Toisaalta kuluttaja voi myös kokea kokonaisten kalojen käsittelyn ja valmistamisen hankalaksi, mikä vähentää kalan ostamista yleisesti. (Putkonen & Koistinen, 2017, s. 249, 253, 257.) Kalan kulutuksen on todettu olevan vähäisintä erityisesti lapsiperheissä ja alle 45-vuotiaiden keskuudessa (Aalto, 2018, s. 26). Ravitsemussuositusten mukaan kalaa tulisi kuitenkin syödä eri kalalajeja vaihdellen 2 - 3 kertaa viikossa. Kala sisältää proteiinin lisäksi paljon monitydyttymättömiä rasvahappoja sekä d-vitamiinia. (Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset, 2014, s. 22.)

Ruoantuotannon muutoksen merkittävämpinä hidasteena voidaan pitää nykyisen toimintatavan helppoutta. Alkutuottajat tuottavat usein sitä, mitä on ennenkin tuotettu, sillä tottumuksiin liittyy kaikista vähiten riskejä. Uudet muutokset voivat vaatia investointeja, uutta osaamista ja epävarmuutta ansiotulojen suhteen. (Kuhmonen ym. 2017, s. 38.) Suomalainen ruoantuotanto on jo pitkään perustunut pääosin pelto- ja kasviuoneviljelyyn sekä karjatalouteen. Viime vuosina bioviljelyä ja karjataloutta on kuitenkin alettu korvata lähikasvatuksella ja bioteknisellä proteiinilla. Nykyään kaupungeissa on mahdollista viljellä keinovalon ja vesiviljelyn avulla esimerkiksi kasvis- ja hyönteispohjaisia proteiineja. Tulevaisuusvaliokunta arvelee bioteknisen proteiinin eli geenimuunnellun lihan tulevan tavanomaiseksi yhteiskunnassamme 2030-luvun puolivälin jälkeen. (Linturi & Kuusi, 2018, s. 82 – 83.) Ensimmäiset laboratoriolihaa sisältävät hampurilaispihvit syötiin vuonna 2012 (Mäkelä & Niva, 2016, s. 27).

Jallinojan, Nivan & Latvalan (2016, s. 5) skenaarion mukaan liha tulee olemaan kallista vuonna 2030. Tämä johtuu siitä, että lihaa tuotetaan maapallolla enää hyvin vähän. Väittämää tukevat myös Van Huisin, Garnettin ja Vinnarin skenaariot. Van Huisin (2013, s. 564) mukaan globaalilla tasolla tapahtuva yleinen hintojen nousu johtaa lopulta myös siihen, että vuonna 2050 naudan, sianlihan ja siipikarjan lihan hinta on noussut yli 30 %:lla vuoteen 2000 verrattuna. Garnett (2013, s. 33) uskoo koko

ihmiskunnan olevan vaarassa, mikäli eläinperäisen proteiinin tuotantoa ja erityisesti lihankulutusta ei vähennetä nykyisestä 20 – 40 % ennen vuotta 2050. Vinnarin skenaarion mukaan lihankulutus laskee pikku hiljaa ja loppuu lähes kokonaan vuoteen 2050 mennessä. Vinnarin mielestä kuluttajia voisi ohjalla kohti kestävämpää ruokavaliota asettamalla lihatuotteille veroja ja muuttamalla ravitsemussuosituksia entistä kasvispainotteisemmiksi. (Anttonen & Vornanen, s. 288, 292.) Tulevaisuudessa lihaa arvioidaan käytettävän enää vain erikoistilanteissa kuten juhlissa (Jallinoja, Niva & Latvala, 2016, s. 5).

4.3 Kasvipohjaiset lihankorvikkeet ja meijerituotteet

Proteiinikysymys ja sen haasteet ovat tärkeitä teemoja niin kansallisella kuin kansainväliselläkin tasolla. Vuoden 2016 tilastotietojen mukaan EU-maiden kansalaisten päivittäisestä proteiinin saannista 59 % on peräisin eläintuotteista. Näin ollen vähemmistö proteiinitarpeesta katettiin kasvipohjaisilla proteiininlähteillä. Vielä 1980-luvun lopulla ero oli kuitenkin vielä huomattavampi, sillä suomalaisista ainostaan 4 % noudatti kasvisruokavaliota (Jallinoja, Niva & Latvala, 2016, s. 5). Kasvikunnan tuotteet ovat kuitenkin varsin varteenotettavia proteiininlähteitä ruokavaliossa, sillä ne sisältävät aminohappoja siinä missä lihakin. Jos haluaa varmistua saavansa riittävästi tarvittavia aminohappoja, on varminta yhdistellä eri kasviproteiineja. Etenkin soijapapu, kvinoa ja hampunsiemenet tarjoavat käytännössä saman aminohappokoostumuksen kuin liha. (Anttonen & Vornanen, 2016, s. 75.) Palkokasvit sisältävät proteiinin lisäksi runsaasti kuitua ja folaattia, joiden molempien saanti alittaa suomalaisilla työikäisillä asetetut suositukset. Muutoksia voidaan tehdä niin, että päivittäinen proteiinin saanti jopa vähenisi lievästi, sillä työikäisten ruokavalio sisältää tilastojen mukaan proteiinia yli suositusten. (Lehtonen, 2016, s.113, 126.) Kasviproteiinien käytöllä on todettu olevan useita terveysetuja muun muassa diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien sekä syövän riskien vähentämisessä (Niva, Vainio & Jallinoja, 2017, s. 157).

Tilastojen mukaan yli puolet vuonna 2016 syödyistä kasviproteiineista oli peräisin viljasta. Kun taas esimerkiksi käytettyjen palkokasvien osuus oli vain 3 %. Tuloksesta huolimatta, soija on edelleen kaikista eniten viljelty valkuaiskasvi maailmassa. (Ahokas, Ahvenainen, Pohjolainen & Kuhmonen, 2016, s. 10 – 11.) Tällä hetkellä valtaosa viljelystä soijasta käytetään kuitenkin laiduneläinten rehuksi. Vuonna 2017 tehdyn arvion mukaan ainoastaan 6 % kaikesta maailmalla tuotetusta soijasta käytettiin ihmisten ravinnoksi (Putkonen & Koistinen, 2017, s. 128). Samalla soijamäärällä

ruokkisi huomattavasti enemmän ihmisiä kuin eläimiä. Soijaa käytetään, koska se on ravitsemuksellisesti laadukas sekä hinnaltaan edullinen kasvipohjainen proteiininlähde. Väestönkasvu on kuitenkin nostanut soijapapujen kysyntää, minkä vuoksi niiden hinta on noussut hidastuneen tuotannon vuoksi jonkin verran lähivuosina (Van Huis, 2013, s. 567). Soijaa tuodaan Suomeen eläinrehun lisäksi kuluttajatuotteina, kuten tofuna tai jogurtina. (Kuhmonen ym. 2017, s. 13.)

Härkäpapuja ja herneitä on käytetty suomalaisessa ruokakulttuurissa jo 1600-luvulla (Jallinoja, Niva & Latvala, 2016, s. 5). Vasta viime vuosikymmenen aikana härkäpavun käyttö on kuitenkin noussut jälleen uuteen suosioon (Hopia, 2016, s. 181). Linssejä ja muita papulajikkeita ei sitä vastoin ole juurikaan käytetty suomalaisissa ruokaperinteissä. Myöskin tofu on ollut tuntematon raaka-aine länsimaalaisissa ruokakulttuureissa aina 1970-luvun puoleen väliin asti. (Jallinoja, Niva & Latvala, 2016, s. 5.) Yleisesti ottaen kotimaisen kasviperäisen proteiinin saatavuus on ollut ennen 2010-lukua varsin heikko. Valkuaiskasvien viljelyyn on vaikuttanut tuotantokustannusten ja kysynnän lisäksi maataloustukien vähyys. Tuet eivät ole yhtä kannattavia kuin eläinperäisten tuotteiden kohdalla. Pidemmällä aikavälillä kotimaisten proteiinikasvien viljelyn odotetaan kuitenkin nousevan. Eläinvalkuaisen käytön vähentymisen vuoksi esimerkiksi herneen ja härkäpavun kulutus voi nousta huomattavasti vuoteen 2030 mennessä. (Ahokas ym. 2016, s. 13, 22, 23.)

Lihan käyttöä korvaaville kasviproteiineille on kasvava tarve niin ekologisista kuin eettisistäkin syistä. Suomessa julkisuudeltaan laajimpana lihanvähennyskampanjana voidaan pitää vuoden 2013 ”lihaton lokakuu” -kampanjaa. Alunperin Docventures-ohjelmassa lanseeratun kampanjan tarkoituksena oli saada kuluttajat syömään kuukauden ajan ainoastaan kasvisruokaa. (Pohjolainen & Tapio, 2016, s. 141.) Vaikka kasvisruokavaliota noudattavia tai lihaa vähentäviä ”fleksaajia” on kokonaisväestöstä vain murto-osa, muodostavat he jo sen verran suuren kuluttajajoukon, että kysyntä kannattaa huomioida tarjonnassa. Vähälihaiseen ruokavalioon on alettu reagoimaan yhä suuremmalla panoksella. Tämä näkyy niin elintarviketeollisuudessa kuin ravintoloissakin. Kasvissyöntitrendi näkyy erityisesti Etelä-Suomessa ja suurissa korkeakoulukaupungeissa. (Anttonen & Vornanen, 2016, s. 279.)

Kasviproteiinituotteiden kulutuksen on tilastoitu kymmenkertaistuneen vuosien 2012 ja 2016 aikana. Eniten kasvipohjaisia lihankorvikkeita ostavat 25 – 44 –vuotiaat kuluttajat. (Aalto, 2018, s. 35.) Tällä hetkellä erityisesti kotimaisten kasviproteiinien kysyntä on nousussa. Lisääntyneestä kysynnästä oli havaittavissa ensimmäisiä merkkejä

nyhtökauran lanseerauksen yhteydessä alkuvuodesta 2016. Kotimaisen kasviproteiinituotteen saama julkisuus ja suuri suosio osoittivat, että mielenkiinto kotimaisia lihankorvikkeita kohtaan oli nousussa (Lehtonen, 2016, s. 127.) Nyhtökauraa voidaan pitää innovaationa, joka on pystynyt vastaamaan 2010-luvun proteiinibuumin synnyttämään kysyntään niin kasvis- kuin sekasyöjienkin näkökulmasta (Ahokas, Ahvenainen, Pohjolainen & Kuhmonen, 2016, s. 13). Tuote on profiloitu osaksi kaikkien kuluttajien ruokavaliota (Anttonen & Vornanen, 2016, s. 99).

Kasvismaterialla saatetaan usein pyrkiä imitoimaan lihaa ja sen ominaisuuksia (Pohjolainen & Tapio, 2016, s.138). Elintarviketuotannossa on lanseerattu esimerkiksi erilaisia kasvipäisiä nakkeja ja pihvejä, jotka on tarkoituksella tehty muistuttamaan kuluttajille tuttuja lihavalmisteita. (Hopia, 2016, s. 173-174.) Kasvisruokiin on pyritty tuomaan monia lihasta aistittavia ominaisuuksia, koska ne tuntuvat kuluttajien suussa tutuilta ja menevät näin ollen paremmin kaupaksi. Tuote, joka muistuttaa ruokakulttuurissamme arvostettua tuotetta eli tässä tapauksessa lihaa, otetaan paremmin vastaan ja helpommin lautaselle. (Putkonen & Koistinen, 2017, s. 160; Linturi & Kuusi, 2018, 330.) Kasvisperäisistä tuotteista itsessään lihan säikeistä rakennetta eniten muistuttaa sienet. Esimerkiksi portobello tai quorn ovat rakenteeltaan kennomaista, lihan tapaista solukkoa. (Hopia, 2016, s. 180 - 181.) Voidaan sanoa, että Suomessa eletään ikään kuin välikautta lihasta luopumisen suhteen. Uudet lihaa korvaavat tuotteet on lanseerattu juuri sekasyöjiä silmällä pitäen. Monessa kansainvälisessä ruokakulttuurissa kasvispainotteiseen ruokaan suhtaudutaan tavanomaisemmin. (Anttonen & Vornanen, 2016, s. 292.)

Kaikki eivät kuitenkaan ole yhtä halukkaita kokeilemaan tuoteuutuuksia, sillä tuttu tuote koetaan usein turvallisemmaksi vaihtoehdoksi. Kiireisessä arjessa ostoskoriin saattaa herkemmin päätyä ennalta tuttu jauhelihapakkaus kuin uusi kasvipohjainen lihankorvike. Lihan edullisemman hinnan ja paremman maun voidaan myös nähdä hidastavan kulutustottumusten muutoksia. Kasviproteiineista esimerkiksi härkäpavun maku voi jakaa mielipiteitä ja vähentää tuotteen menekkiä. Epämiellyttävä maku voi tällöin syrjäyttää tuotteen terveysvaikutukset. (Kuhmonen ym. 2017, s. 36 – 40.)

Lihankaltaisten kasviproteiinituotteiden kohderyhmänä voidaan pitää sekasyöjiä, sillä jo pidemmän aikaa kasvisruokavaliota noudattaneet harvemmin enää kaipaavat perinteisiä liharuokia. (Pohjolainen & Tapio, 2016, s.138.) Tässä kohtaa on hyvä muistaa, että muutoksen eri vaiheissa olevien kuluttajien tarpeet ja toiveet vaihtelevat. Kokeilunhaluiset kuluttajat ovat useimmiten helpoin koemaistajien ryhmä uudentilaisille

ruokainnovaatioille. Ruokakysymyksistä aktiivisesti kiinnostuneet ja uutisointia seuraavat kuluttajat suhtautuvat usein uudentyypisiin tuotteisiin mielenkiinnolla. (Pohjolainen & Tapio, 2016, s. 145.)

Lihankorvikkeisiin liittyy kuitenkin myös kritiikkiä. Lihaan verrattuna kasvipohjaisten tuotteiden valmistus on pidemmälle prosessoitua. Kasvipohjaiset jalosteet sisältävät enemmän lisäaineita sekä suolaa, jotta niiden rakenteesta ja säilyvyydestä saataisiin mahdollisimman hyvä. Kuluttajaliiton ravitsemusasiantuntijan (Helsingin Sanomat, 30.6.2016) mukaan lisäaineista ei sinänsä ole haittaa eikä hyötyä kuluttajille. Ravitsemusasiantuntija kuitenkin muistuttaa, että korkea suolapitoisuus on syytä tiedostaa. Liiallinen suolan saanti ei ole terveellistä. (Mäenpää, 2016.)

Nykyään moni kuluttaja on alkanut korvaamaan lihan oheella myös muita eläinperäisiä tuotteita kasvipohjaisilla vaihtoehdoilla. Maidon kulutuksen on raportoitu vähentyneen vuosien 2012 ja 2016 välillä lähes 30 litraa henkilöä kohden (Aalto, 2018, s. 27). Maitopohjaisten meijerituotteiden sijaan kuluttajat ovat alkaneet ostamaan esimerkiksi soija-, kaura- tai riisipohjaisia valmisteita. Vuoden 2016 aikana esimerkiksi soija- ja mantelimaidon myynnin raportoitiin kasvaneen aiempiin vuosiin verrattuna 90 % ja kasvipohjaisten jogurttien vastaavasti 50 % (Anttonen & Vomanen, 2016, s. 285). Kasvipohjaisten meijerituotteiden hankinnan taustalla on usein eettisiin, ekologisiiin tai allergisiin tekijöihin pohjautuva syy välttää lehmänmaitoa. Lehmänmaitoon verrattuna kasvipohjaiset tuotteet ovat usein myös parempi valinta rasvakoostumuksensa puolesta. Kasvipohjaisissa tuotteissa käytetään kasviöljyjä, minkä vuoksi ne ovat parempi vaihtoehto terveydelle. Poikkeuksena kuitenkin kookospohjaiset tuotteet, jotka sisältävät tyydyttyntä rasvaa. Ympäristön kannalta vähiten kuormitusta aiheuttavat kaurapohjaiset tuotteet, sillä ne tuotetaan lähellä ja kotimaisista raaka-aineista. Ravintoarvoiltaan kaurapohjaiset tuotteet eivät kuitenkaan pääse lähelle soijatuotteita. Ravitsemuksellisesti parhaana vaihtoehtona voidaan pitää makeuttamatonta ja vitamiinoitua soijatuotetta, sillä se sisältää runsaasti proteiinia ja kalsiumia. (Putkonen & Koistinen, 2017, s. 115, 137.)

4.4 Hyönteisruoka

Hyönteisruoka on yksi kansakunnan varhaisimpia ravinnon lähteitä. Hyönteiset ovat kuuluneet ihmisten ruokavalioon jo vuosituhansien ajan. Siitä huolimatta länsimaisessa yhteiskunnassa hyönteisten syömistä pidetään yhä eräänlaisena tabuna. Tämä johtune siitä, että hyönteiset eivät ole perinteisesti kuuluneet länsimaalaiseen

ruokavalioon. Länsimaissa tärkeimpiä villieläinlajeja ovat olleet suuret nisäkkäät. Niistä saatiin lihaa, maitotuotteita, nahkaa, villaa ja niitä pystyttiin käyttämään myös kyntö- tai kuljetusapuina. Hyönteiset eivät yksinkertaisesti olisi pystyneet tarjoamaan yhtä monipuolisia käyttötarkoituksia ja etuja ihmiselle. (Van Huis ym., 2013, s. 1, 35.) Päiväntasaajan ruokakulttuureissa hyönteisten käyttö ravinnonlähteenä on kuitenkin täysin tavanomaista vielä tänäkin päivänä. Afrikassa ja Aasiassa hyönteisiä on syöty vuosikausia ja sen vuoksi ne ovat vakiinnuttaneet paikkansa päivittäisissä ruokailutottumuksissa. (Mäkelä & Niva, 2016, s. 30.) Hyönteiset ovat terveellinen ja ravitseva raaka-aine, sillä ne sisältävät runsaasti proteiinia, hyvälaatuisia rasvoja, kalsiumia, rautaa ja sinkkiä (Van Huis ym., 2013, s. 2). Tämän lisäksi niiden kitiinikuori toimii elimistössämme kuidun tapaan. Hyönteisten ravintoarvot vaihtelevat jonkin verran sen mukaan, mikä laji ja minkä ikäinen hyönteinen on kyseessä. (Putkonen & Koistinen, 2017, s. 220.) Vuonna 2015 ihmisen ravinnoksi käyttämiä hyönteislajeja arvioitiin olevan maailmassa noin 2000 (Heiska & Huikuri, 2017, s. 13).

Hyönteisruoan mahdollisuuksista on käyty runsaasti keskustelua myös länsimaissa viimeisimpien vuosien aikana. Aihe on kiinnostanut niin tutkijoita, tuottajia kuin kuluttajiaakin. YK:n maatalousjärjestö FAO:n mukaan hyönteisten syönnillä on nähtävissä monia positiivisia vaikutuksia: hyönteisillä voidaan vähentää, ja kenties ratkaista, osa maailman ruoantuotanto- ja ilmasto-ongelmista (Van Huis ym., 2013, s. 2). Hyönteisten kasvatusta ei vaadi yhtä paljon resursseja kuin muiden eläinperäisten tuotteiden kasvatusta. Hyönteisravinnon voidaan katsoa olevan ekologista ja kestävän kehityksen mukaista, sillä hyönteisten veden tarve ja hiilijalanjälki on olematon lihaan verrattuna. (Mäkelä & Niva, 2016, s. 30; Elorinne, Niva, Vartiainen, & Väisänen, 2019, s.1.) Hyönteisten etuina ovat myös nopea lisääntymiskierto, korkea proteiinipitoisuus (jopa 70 %) ja minimaalinen hävikki. Monien hyönteisten kohdalla koko hyönteinen voidaan hyödyntää kaikkine osineen ravinnoksi. (Heiska & Huikuri, 2017, s. 7.)

Hyönteistuotannon harjoittaminen on mahdollista monissa eri olosuhteissa, sillä hyönteiset elävät lähtökohtaisesti melko vaatimattomasti (Van Huis ym., 2013, s. 2). Hyönteisten massakasvatusta vaatii kuitenkin energiaa tuotantotilojen lämmitykseen, ilmastointiin ja pakastimiin, joissa hyönteiset tapetaan ennen jatkojalostusta elintarvikkeeksi. Hyönteistuotannon ekologisuus riippuu näin ollen jonkin verran tuotannon määrästä sekä siitä, millä hyönteiset ruokitetaan ja miten valittu rehu on tuotettu. Hyönteistuotannosta saadaan käytännössä lähes hiilineutraalia mikäli hyönteisiä ruokitetaan jätteenä päätyvillä kasvinosilla ja tuotannossa käytetään hyväksi uusiutuvaa energiaa. (Santaoja & Niva, 2018, s. 79.) Hyönteisten ruokkiminen

biojätteellä vähentää paitsi ruokahävikkiä myös ilmaston kuormitusta (Van Huis ym., 2013, s. 2). Tämän voidaan nähdä olevan merkittävä etu hyönteistuotannolle verrattaessa sitä muiden eläinperäisten proteiininlähteiden tuotantoon (Heiska & Huikuri, 2017, s. 7). Hyönteisiä on mahdollista ruokkia myös orgaanisella jätteellä ja lannalla, minkä jälkeen niitä voi käyttää tuotantoeläinten rehuksi. Hyönteisten käyttö eläinrehuna vahvistaisi kiertotaloutta ja vähentäisi tuontisoijan tarpeen määrää. (Santaoja & Niva, 2018, s. 79.)

Hyönteiset luokiteltiin Euroopan parlamentin ja neuvoston asetuksen (EU 2015/2283) mukaan EU:n alueella uuselintarvikkeeksi 25. marraskuuta 2015. Uuselintarvike on tuote, jota ei ole käytetty ihmisravintona EU:n alueella ennen ensimmäisen päätöksen voimaantuloa vuonna 1997. Jotta uuselintarvikkeita voi myydä ja markkinoida, on niiden käytävä läpi Euroopan komission alainen turvallisuusarviointi. Euroopan Unionin säännösten mukaan uuselintarvikkeiden tulee olla kuluttajille turvallisia sekä tarkasti merkittyjä, jotta ne eivät johda kuluttajia harhaan. Euroopan komission (2019) määritelmän mukaan, uuselintarvike voi olla innovatiivinen, uutta teknologiaa hyödyntäen valmistettu tuote, tai yhtä hyvin jo ennalta tunnettu tuote, jota on perinteisesti syöty EU:n ulkopuolella. (European Commission 2019.) Uusi asetus pohjautuu rekisteröityjen uuselintarvikkeiden turvalliseen käyttöhistoriaan. Uuselintarvikkeiden ryhmiin kuuluvat tuotteet ovat perinteisesti olleet peräisin esimerkiksi kasveista, sienistä, mikro-organismeista ja leivistä. Euroopan komission hyväksymät uuselintarvikkeet ovat voimassa koko EU:n alueella. (Maa- ja metsätalousministeriö 2019.)

Suomessa hyönteiset tuotiin elintarvikevalvonnan piiriin eduskunnan päätöksen myötä syksyllä 2017 (Maa- ja metsätalousministeriön tiedote 2017). Ennen päätöstä hyönteisten myyminen ihmisravinnoksi oli Suomessa kiellettyä. Kiinnostus hyönteisruokaa kohtaan oli kuitenkin jo herännyt kuluttajien ja yritysten keskuudessa. Vuonna 2016 Turun yliopiston ja Luonnonvarakeskuksen toteuttaman kyselytutkimuksen mukaan 70 % vastaajista (N= 585) oli kiinnostunut hyönteisruoasta. Puolet kyselytutkimukseen osallistuneista oli kiinnostunut ostamaan hyönteisiä sisältävää ruokaa kaupasta ja joka kolmas ilmoitti maistaneensa sitä jo. (Pohjanheimo & Korpela, 2016.) Ennen virallista päätöstä hyönteisiä oli näin ollen jo jonkin verran kuluttajien saatavilla – keittiökoristeina. Vasta lain muutoksen myötä hyönteistuotanto tuotiin kuitenkin virallisesti osaksi elintarviketuotantoa. Hyönteistuotantoon sovelletaan samoja elintarvikelainsäädännön vaatimuksia kuin muihinkin elintarvikkeisiin. (Maa- ja metsätalousministeriön tiedote 2017.)

Vuoden 2019 alussa hyönteispohjaisten ihmisravinnoksi tarkoitettujen elintarvikkeiden myynnin on sallinut kuusi EU-jäsenmaata: Tanska, Hollanti, Itävalta, Belgia, Iso-Britannia ja Suomi (Ruokavirasto 2019). Tyypillisimmät EU:ssa myynnissä olevat hyönteistuotteet ovat hyönteisjauhoa sisältävät suklaapatukat, sipsit, leivät tai valmisruoat. Hyönteisten koko ja osuus kuitenkin vaihtelevat tuotekohtaisesti. Monesti hyönteisten oma maku on melko neutraali, minkä vuoksi niitä on tapana maustaa ja käyttää yhtenä komponenttina osana suurempaa kokonaisuutta. (Mäkelä & Niva, 2016, s. 30.) Suomen elintarvikealalla sallitaan ainoastaan kasvatettujen hyönteisten käyttö kokonaisuutena. Elintarvikkeiden tuoteselosteissa olevat hyönteiset saavat olla rouhittuja, jauhettuja tai kuivattuja. Elintarvikekäyttöön hyväksyttyjä hyönteislajeja on Suomessa 1.1.2019 alkaen yhteensä 8 kappaletta. Hyönteispohjaisten tuotteiden käyttöön ei liity eri väestöryhmiä koskevia ohjeistuksia tai suosituksia. Ruokaviraston tietojen mukaan hyönteisten käyttöä ruokavaliossa ei tarvitse yleisesti rajoittaa. Hyönteisruoka voi kuitenkin aiheuttaa allergisia reaktioita henkilöille, jotka ovat allergisia äyriäisille ja nilviäisille. Herkistymisen johtuu hyönteisten samankaltaisista proteiinirakenteista. (Ruokavirasto 2019.)

Uuselintarvikeasetuksen uudistuminen ja sitä myötä hyönteisalan kehittyminen on tarjonnut uusia liiketoimintamahdollisuuksia Suomen ruoka-alalle (Maa- ja metsätalousministeriön tiedote 2017). Hyönteistuotannosta on haettu ratkaisua erityisesti maaseudun elinkeinonharjoittamiseen. Viime vuosien aikana moni maatila on luopunut karjankasvatuksesta isojen investointitarpeiden ja vähentyvän kulutuksen myötä. Osa maatilayrittäjistä on vaihtanut karjan hyönteisiin ja kokeillut tuotantoa joko pää- tai sivutuotantosuuntana. Hyönteisistä on yritetty löytää ratkaisu kestävään proteiinituotantoon, sillä viljojen lyhyt kasvukausi rajoittaa muutoin joidenkin valkuaiskasvien viljelyä. (Heiska & Huikuri, 2017, s. 8.) Hyönteistuotantoon siirryttiin, koska se mahdollisti yrittäjyyden jatkumisen ja sen myötä kuluttajille pystyttiin tarjota jotain uutta ja trendikästä (Santaoja & Niva, 2018, s. 78).

Uuselintarvikeasetuksen vapautuksen myötä Suomen vähittäistavarakauppojen markkinoille lanseerattiin useita hyönteisiä sisältäviä elintarvikkeita. Suomen ensimmäinen hyönteispohjainen elintarvike oli marraskuussa 2017 lanseerattu Fazerin Sirkkaleipä, joka oli samalla ensimmäinen hyönteisiä sisältävä leipä koko maailmassa (Fazer 2018). Joulukuussa 2017 markkinoille tuotiin hyönteisleivän lisäksi sirkkoja sisältäviä nakkeja, kasvispihvejä, suklaata ja välipalapatukoita (Santaoja & Niva, 2016, 77). Ensimmäiset kotimaisista sirkoista valmistetut tuotteet saatiin markkinoille

tammikuussa 2018. Sirkkatuotteiden kysyntä oli kuitenkin siinä vaiheessa huipussaan, joten yritykset joutuivat täydentämään varastojaan myös ulkomailta tuoduilla sirkoilla. (Vuorio, 2018.)

Syksyllä 2018 Helsingin Sanomat uutisoi (30.9.2018) hyönteisruoan leviämisestä ravintoloiden ruokalistoille. Hyönteisten käyttöönotto aloitettiin erityisesti pääkaupunkiseudulla. Hyönteisiä sisältäviä ruoka-annoksia ei kuitenkaan ollut tarjolla kuin muutamassa helsinkiläisessä ravintolassa. Kuluttajan oli mahdollista saada sirkkoja pizzansa täytteeksi tai annokseensa fine dining –ravintolassa. Ravitsemuspalveluiden tuottajien nähtiin yleisesti ottaen olevan avainasemassa hyönteisruoan eteenpäin viemisessä. Ravintoloiden myötä asiakkaille koettiin voivan tarjota uudenlaisia elämyksiä. (Moilanen, 2018.) Ravintoloitsija Henri Alénin mielestä (Helsingin Sanomat 22.3.2018) hyönteisruoasta täytyy kuitenkin tehdä niin hyvää, että kuluttajat alkavat syödä sitä muutenkin kuin pelkästä kokeilunhalusta. Alénin ravintola Ultimassa sirkat tarjotaan annoksissa kokonaisina, jotta niiden maun ja koostumuksen pystyy erottamaan. Alénin mielestä ihmiset ovat kuitenkin nykyään liian vieraantuneita näkemään ruokiensa raaka-aineita kokonaisina. (Varmavuori, 2018.) Ajatusta vahvistaa tehty kuluttajatutkimus, jonka mukaan näkyviä tai kokonaisia hyönteisiä sisältävät tuotteet koetaan epämiellyttävämpinä kuin ne, joista hyönteistä ei pysty erottamaan (Santaoja & Niva, 2018, s. 84). Aution ym. (2018, s. 122) mukaan nykyajan kuluttajat eivät enää tunnista valmistetun ruoan yhteyttä sen alkuperään, koska yhä useampi kuluttaja on kosketuksissa eläimiin ainoastaan lemmikkiensä kautta. Sen vuoksi ihmiset ovat vierastuneet siitä, että lautasella oleva komponentti on peräisin eläimestä. (Autio ym. 2018, s. 122.)

Länsimaissa hyönteisiin on totuttu suhtautumaan tuhoeläiminä eikä ravinnonlähteinä. Negatiivinen asenne hyönteisiä kohtaan liittyy usein siihen, että hyönteisruoka nähdään alkukantaisena eikä modernin yhteiskunnan mukaisena elintapana. (Van Huis ym., 2013, s. 39; Elorinne, Niva, Vartiainen, & Väisänen, 2019, s.1.) Asiantuntijoiden mukaan suhtautuminen hyönteisiin voisi muuttua, mikäli tulevaisuuden hyönteiskasvatus perustuisi teollisen tuotannon sijaan pienimuotoiseen kotituotantoon. Tällöin hyönteisiä kasvatettaisiin siinä missä muitakin kotieläimiä. (Santaoja & Niva, 2018, s. 85.)

Hyönteisravinnon markkinointistrategioissa on korostunut kokeilunhaluisuus. Markkinoinnissa korostetaan hyönteisruoan ympäristövaikutuksia, mutta toisaalta sivuutetaan eettisiä perusteita sen suhteen, että hyönteinen on eläin siinä missä

muutkin. Kuluttajien kiinnostuksen hyönteistuotteita kohtaan voidaan katsoa perustuneen pääasiassa uusliberalistiseen ajattelutapaan sekä uusien ekologisempien elämäntapojen etsintään. (Santaoja & Niva, 2018, s. 80, 84 – 85.) Näyttää siltä, että hyönteisruokaa markkinoidaan tällä hetkellä kuluttajille, jotka syövät kasvispainotteisesti ja ovat jo valmiiksi tietoisia ympäristön kuormittumisesta. Tämä ei kuitenkaan vastaa toivottujen tulosten saavuttamista. Jotta ympäristövaikutukset voivat toteutua, vaaditaan laajempien kuluttajamassojen huomion sekä hyväksynnän tavoittelua. (Santaoja & Niva, 2018, s. 80.)

Ruokakulttuurin muutos kohti kestävämpää tulevaisuutta vaatii aina edelläkävijöitä: henkilöitä tai tahoja, joilla on rohkeutta aloittaa uusi trendi, jota muut mahdollisesti seuraavat perässä. Pelkkä markkinatoimijoiden valmius ei kuitenkaan riitä muuttamaan koko yhteiskuntaa. Myös kuluttajien täytyy olla valmiita ostamaan tuotteita. Yhteiskunnan tulisi tehdä ympäristöystävällisemmät ja terveyttäedistävät valinnat kannattaviksi, jotta usko ruokajärjestelmän vastuullisuuteen kasvaisi. Muutoksia tehdessä on riskinä, että uudet tuotteet jäävät marginaaliseksi eivätkä tavoita kaikkia kuluttajia tai toimijoita. (Kuhmonen ym. 2017, s. 42.)

5 Tutkimuksen toteutus

Tämän tutkimuksen tutkimustehtävänä on kuvata, analysoida ja tulkita työikäisten käsityksiä tulevaisuuden ruoasta. Tutkimuksen avulla pyritään selvittämään, miten työikäiset suhtautuvat kestäväan kehityksen mukaisiin ruokasuosituksiin sekä ilmaston asettamiin muutoksiin ruoantuotannossa ja ruoan saatavuudessa. Erityisen kiinnostavaa on tutkia, millaista ruokaa 10 vuoden päästä Suomessa ajatellaan syötävän. Tutkimuksessa tarkastellaan lisäksi, nähdäänkö tulevaisuuden ruoan poikkeavan nykyhetken tarjonnasta ja ovatko kuluttajat itse valmiita tekemään ympäristöystävällisempiä ruokavalintoja.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten ruokailutottumusten ajatellaan muuttuvan 10 vuoden ajanjaksolla?
2. Millä tavoin ilmastonmuutoksen nähdään vaikuttavan ruoantuotantoon ja ruoan saatavuuteen?
3. Miten kuluttajat suhtautuvat kestäväan kehityksen mukaisiin ruokasuosituksiin?

Tutkimus toteutettiin laadullisen tutkimusmetodin mukaisesti. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvailu ja laaja-alainen asioiden tulkinta. Pyrkimyksenä on tarkastella aikaan ja paikkaan sijoittuvia näkemyksiä, joita eri yksilöt todentavat omien ajatusmalliensa ja arvolähtökohtiensa kautta. Kuvailevan tutkimusotteen myötä tutkimuksessa käytetty aineisto päätettiin hankkia haastatteluiden avulla. Hirsjärvi ja Hurme (2010, s. 35) suosittelevat haastattelua käytettävän tuntemattomien tai vähän kartoitettujen aiheiden tutkimisessa. Tämä vahvasti aineistonkeruumuodon valintaa. Haastatteluiden pyrkimyksenä oli paitsi kerätä informaatiota myös päästä selville haastateltavan ajatuksista, käsityksistä, kokemuksista ja tunteista (Hirsjärvi & Hurme, 2010, s. 41 - 42).

Tutkimuksen aiheen vuoksi toteutuksessa mukailtiin tulevaisuudentutkimukselle ominaisia piirteitä. Tulevaisuutta käsittelevälle tutkimukselle on ominaista pyrkiä tekemään näkymätöntä näkyväksi (Wilenius, 2015, s. 17 – 19; Kamppinen, Malaska & Kuusi, 2002, s. 30; Kamppinen & Malaska, 2002, s. 98). Koska tulevaisuutta ei ole vielä olemassa, sitä ei voida hahmottaa kovinkaan yksityiskohtaisesti. Sen vuoksi kyse on todennäköisyyksistä. Tulevaisuudentutkimuksessa pyritään analysoimaan erilaisia

vaihtoehtoja, joiden myötä nykyhetkeen voidaan saada uusia mahdollisuuksia – hypoteettisia, jatkuvasti täsmentyviä ja koetteluun alla olevia oletuksia (Kuhmonen ym. 2017, s. 14 – 15, 19; Kamppinen & Malaska, 2002, s. 72).

5.1 Haastattelukysymysten muotoilu ja testaus

Tutkimuksen aineiston hankinnan meneltemänä käytetty haastattelu mukaili sekä strukturoidun että avoimen haastattelun piirteitä. Kysymykset esitettiin ennalta suunnitellussa järjestyksessä (strukturoitu), mutta haastattelussa edettiin vapaasti keskustellen (avoin). Haastattelu on tiedonkeruumenetelmänä joustava, sillä siinä luodaan suora kielellinen vuorovaikutus tutkittavaan (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009, s. 204 – 205; Hirsjärvi & Hurme, 2010, s. 34). Vuorovaikutussuhteen ansiosta aineiston hankintaa pystyttiin säätelemään tilannekohtaisesti. Vastauksille pystyttiin tarvittaessa pyytämään täsmennyksiä tai tarkempia perusteluita. Suora kommunikointiyhteys mahdollisti myös haastattelukysymysten järjestyksen säätelyn. (Hirsjärvi ym. 2009, s. 204 – 205, 208 – 209; Hirsjärvi & Hurme, 2010, s. 34.)

Kuten sekä laadullisessa tutkimuksessa että tulevaisuudentutkimuksessa yleensä, myös kaikki tässä tutkimuksessa esiin tuleva tieto on näkemyksellistä. Haastateltaville kerrottiin, että vastausten kannalta ei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia - ainoastaan näkemyksiä erilaisista vaihtoehdoista. Tutkimuksessa pyrittiin tunnistamaan signaaleja ja pohtimaan mahdollisia kehityssuuntia, jotka voisivat toteutua tulevaisuudessa. Subjektisidonnainen ennakointi ja tulkinta nousivat näin ollen tutkimuksen keskiöön. (Kuhmonen ym. 2017, s. 14 – 15, 19.) Wileniuksen (2015, s. 17 – 19) mukaan tulevaisuudentutkimuksen analyysin kannalta on tärkeää pitää menetelmät väljinä, minkä vuoksi haastatteluissa pyrittiin keskustelemaan ja luontevalta tuntuvaan vuorovaikutussuhteeseen.

Tutkimuksen aineiston hankintaa varten laadittiin haastattelurunko (liite 1). Haastattelurunko piti sisällään 22 väittämää ja 4 avointa kysymystä. Väitelausemuotoisia kysymyksiä käytettiin joko vahvistamaan tai kieltämään esitetty asetelma. Näin ollen väittämät toimivat ikään kuin keskustelun avauksina. (Ruusuvuori & Tiittula, 2005, s. 53.) Väittämät muotoiltiin pääosin myönteisiksi. Kielteisiä lauserakenteita pyrittiin välttämään, jotta ne eivät tekisi ilmapiiristä negatiivista. Osa väitteistä muotoiltiin tarkoituksella hieman provosoiviksi, jotta ne herättäisivät enemmän tunteita ja sitä myötä keskustelua. Haastateltavia pyydettiin arvioimaan väittämiä

asteikolla: samaa mieltä – eri mieltä. Haastateltaville annettiin myös mahdollisuus vastata ”en osaa sanoa”, mikäli se oli tarpeen. Kaikkia väittämiin kohdistuneita reaktioita pyydettiin perustelemaan ja tarkentavia kysymyksiä esitettiin tilanteen niin vaatiessa. Avoimet kysymykset esitettiin viimeisenä, jotta aiheisiin oli helpompi vastata väittämissä käsiteltyjen aiheiden jälkeen. Niiden kohdalla oli myös mahdollista täsmentää tai täydentää aikaisempia vastauksia sekä keskustella ilman väittämien asettamia rajoja. Avointen kysymysten määrä vaihteli sen mukaan, mitä asioita oli jo haastateltavan kanssa käsitelty tai mitkä nähtiin vielä oleellisiksi.

Haastattelun aiheet käsittelivät: ruoanvalintaa ja hankintaa, ruokailutottumuksia, lihan merkitystä, suomalaista ruokakulttuuria, uuselintarvikkeita ja tulevaisuuden ruokaa. Aiheiden myötä taustoitettiin haastateltavien tämänhetkistä kulutuskäyttäytymistä sekä tarkasteltiin heidän näkemyksiään suomalaisen ruokakulttuurin nykytilasta sekä tulevaisuudesta. Haastatteluissa edettiin yksilöä koskevista taustakysymyksistä kohti suurempia yhteiskunnallisia aihealueita. Eniten painoarvoa asetettiin haastattelun loppupuolen teemoille. Haastattelun teemoittain jäsennelty runko esitellään seuraavassa taulukossa (taulukko 1).

Taulukko 1: Haastattelun teemat ja rakenne

| Teema | Alateemoja |
|----------------------------|--|
| Ruoanvalinta ja hankinta | <ul style="list-style-type: none"> • Ruoan alkuperän merkitys • Luomutuotteiden ostohalukkuus • Pakkausmerkintöjen huomioiminen • Kiinnostus uutuustuotteita kohtaan • Ruoan terveellisyyden ja ekologisuuden arvioiminen |
| Ruokailutottumukset | <ul style="list-style-type: none"> • Kotimaisen kalan kulutus • Ruokailutavat arkena ja viikonloppuna • Ravintolassa asiointi |
| Liha merkitys | <ul style="list-style-type: none"> • Käsitys lihattomasta ruokavaliosta • Kotimainen liha vs ulkomainen kasviproteiini • Liha saatavuus tulevaisuudessa |
| Suomalainen ruokakulttuuri | <ul style="list-style-type: none"> • Kasvispainotteinen lasten ravitsemus ja joukkoruokailu |

| | |
|---------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Lihapohjaisten perinneruokien tulevaisuus • Maanviljelyn ja karjankasvatuksen tulevaisuus |
| Uuselintarvikkeet | <ul style="list-style-type: none"> • Kasvipohjaiset lihankorvikkeet • Kasvipohjaiset meijerituotteet • Hyönteisruoka |
| Tulevaisuuden ruoka | <ul style="list-style-type: none"> • Ruokailu vuoden 2030 Suomessa • Asuinpaikan vaikutus ruoan kysyntään • Ilmastonmuutoksen vaikutus ruoan tarjontaan • Mahdolliset innovaatiot |

Ennen varsinaisia haastatteluja toteutettiin kaksi esihaastattelua. Esihaastatteluihin valitut henkilöt täyttivät samat kriteerit kuin tutkimuksen otantaan kuuluneet henkilöt. Esihaastattelun tarkoituksena on harjaannuttaa haastattelijaa tehtäväänsä, jotta virhemarginaali olisi varsinaisten haastattelujen kohdalla mahdollisimman pieni (Hirsjärvi & Hurme, 2010, s. 73). Esihaastatteluissa testattiin kysymysten muotoilua, sisällön johdonmukaisuutta sekä yleistä ajankulua. Ensimmäisen esihaastattelun perusteella haastattelurunkoon tehtiin pieniä muutoksia. Haastattelun tueksi päätettiin myös ottaa tuloste esitetyistä väittämistä. Tämän koettiin helpottavan lauseiden hahmottamista ja sitä myötä kysymyksiin vastaamista. Väittämät päätettiin näyttää haastattelutilanteessa yksi kerrallaan, jotta eri teemat eivät sekoittuisi toisiinsa tai haastateltavan huomio kiinnittyisi jo seuraaviin lauseisiin. Haastattelijana otin tehtäväkseni lukea jokaisen väittämän myös ääneen.

5.2 Haastatteluiden toteutus

Tutkimuksen aineisto koostuu yhdestätoista (11) yksilöhaastattelusta. Haastateltavista seitsemän on naisia ja neljä miehiä. Haastateltavat valittiin harkinnanvaraisesti, tutkimukselle asetettujen kriteerien mukaisesti. Tutkimukseen valikoituneet henkilöt ovat työikäisiä, 21 - 58 -vuotiaita, pääkaupunkiseudulla asuvia kuluttajia. Haastateltaviksi pyrittiin saamaan mahdollisimman eri-ikäisiä henkilöitä, jotta tuloksista saataisiin monipuoliset. Valittuja henkilöitä lähestyttiin pikaviestipalveluiden avulla. Kaikki kontaktoidut henkilöt osallistuivat tutkimusentekoon.

Haastateltaville ei kerrottu tutkimuksen sisällöstä etukäteen. Heitä pyydettiin ainoastaan osallistumaan ruoka-aiheiseen tutkimukseen, jonka kohderyhmänä olivat työikäiset pääkaupunkiseutulaiset. Tutkimuksen tarkempi aihe ja haastattelukysymykset selvisivät kaikille osallistujille vasta haastattelutilanteessa. Tällä tavoin pystyttiin vahvistamaan vastausten ja sitä myötä myös koko tutkimuksen luotettavuutta. Haastateltavat eivät näin ollen voineet suunnitella vastauksiaan tai valmistautua haastattelutilanteeseen hakemalla lisää tietoa aiheista.

Haastattelut toteutettiin maaliskuussa 2019. Haastatteluiden ajankohta ja paikka vaihtelivat. Osa haastatteluista tehtiin kotiloissa ja osa yleisissä tiloissa kuten kahviloissa ja ravintoloissa. Tilan valinnassa pyrittiin rentouteen, sillä liian virallisen tai muodollisen asetelman koettiin saattavan tehdä haastateltavan olosta epävarman tai vaivaantuneen (Eskola, Lätti & Vastamäki, 2018, s. 33). Tilaksi yritettiin rentoudesta huolimatta valita mahdollisimman rauhallinen ympäristö, jotta jokainen keskustelu saatiin tallennettua ääninauhaksi. Eskolan ym. (2018, s. 33) suosituksen mukaan käytännön järjestelyistä tehtiin mahdollisimman vaivattomia haastateltaville, minkä vuoksi niissä mukailtiin haastateltavien vuorotöitä tai muita ajankäyttöä rajoittavia olosuhteita. Haastattelut saatettiin esimerkiksi toteuttaa juuri ennen työvuoroa tai heti sen jälkeen. Näin ollen haastatteluja toteutettiin sekä aamulla että illalla. Tutkimuksen teon kannalta mahdollisia häiriötekijöitä saattoivat olla: kiire, haastateltavien vireystila, kodin muut perheenjäsenet tai julkisten tilojen muut asiakkaat. Kaksi haastattelua toteutettiin ajankäyttöön liittyvistä syistä puhelimitse. Puhelinhaastatteluissa kuuluvuus aiheutti jonkin verran häiriötä tutkimuksenteolle.

Ruusuvuoren ja Tiittulan (2005, s. 24) ohjeita mukaillen, jokainen haastattelutilanne aloitettiin ja lopetettiin arkikeskustelun sääntöjä kunnioittaen. Haastatteluiden alussa luotiin yhteistä maaperää vaihtamalla kuulumisia ja käymällä sen jälkeen läpi tutkimuksen aihe, haastattelun kulku sekä tutkijan ja tutkittavan roolit haastattelutilannetta silmällä pitäen. Haastateltaville kerrottiin, että tutkimukseen osallistutaan anonymisti ja ääninauhat hävitetään tutkimuksen teon jälkeen. (Ruusuvuori & Tiittula, s. 24.)

Haastateltavien profiloinnin perusta muodostui sukupuolesta ja iästä (taulukko 2). Sosioekonomiseen asemaan tai koulutukseen liittyviä taustatietoja ei kerätty, koska tutkimuksessa haluttiin keskittyä tutkimaan mielipiteitä yleisesti. Haastattelutilanne pyrittiin pitämään mahdollisimman mieluksena, sillä ruoka ja syöminen ovat henkilökohtaisia aiheita, joista keskusteleminen saattaa herättää paljon tunteita

(Mononen & Silvasti, 2012, s. 20, 25.; Anttonen & Vornanen, s. 315). Tästä johtuen haastateltaville ei haluttu asettaa liikaa paineita profiloimalla heitä taustatietojensa puolesta liikaa. Haastateltavien iät huomioitiin tutkimuksen teossa, koska iän on todettu olevan yksi keskeisimmistä tekijöistä ruoanvalinnassa ja ruokaan suhtautumisessa (Järvelän ja Piironen, 2006, s. 45). Ikä kysyttiin Hirsjärven ja Hurmeen (2010, s. 115) ehdotuksen mukaisesti syntymävuotena, jotta riskit asian arkaluontoisuuteen olisivat eri ikäisten vastaajien keskuudessa mahdollisimman matalat. Haastateltavien iät taulukoitiin vuoden 2019 mukaan.

Taulukko 2: Haastateltavien profiilit (N=11)

| Lyhenne | Sukupuoli | Ikä |
|---------|-----------|-------|
| H1 | Nainen | 30 v. |
| H2 | Nainen | 33 v. |
| H3 | Nainen | 31 v. |
| H4 | Nainen | 58 v. |
| H5 | Nainen | 27 v. |
| H6 | Nainen | 21 v. |
| H7 | Mies | 32 v. |
| H8 | Mies | 22 v. |
| H9 | Nainen | 39 v. |
| H10 | Mies | 51 v. |
| H11 | Mies | 27 v. |

Haastateltavien anonymisoinnin vuoksi profiloinnissa käytetään nimien sijaan lyhenteitä. Haastateltavat profiloitiin haastatteluiden toteuttamisjärjestystä mukailevin lyhentein arvoilla: H1 – H11. Lyhenteitä käytetään tulososiossa esiintyvien aineistositaattien yhteydessä. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan tutkita sukupuoleen tai ikään kytkeytyviä tekijöitä, mistä johtuen haastateltavien taustatietoja ei tuoda erikseen esille esimerkiksi lyhenteissä käytettävissä kirjaimissa tai tulosten esittelyssä. Profiloinnin nähtiin kuitenkin olevan hyödyllinen mahdollisten jatkotutkimusten teon kannalta.

Tutkimusta varten toteutetut yksilöhaastattelut olivat pituudeltaan 27 – 52 minuuttia. Kokonaisuudessaan haastattelut kestivät 6 tuntia ja 36 minuuttia. Aineiston koko oli sanatarkkana litteraattina yhteensä 66 sivua.

5.3 Aineiston analyysi

Laadullisen aineiston analyysissä aineisto eritellään, luokitellaan ja yhdistellään. Analyysivaiheessa tarkastellaan sellaisia aineistosta esiin nousevia piirteitä, jotka yhdistävät tai erittelevät monia eri vastaajia. Synteesin myötä pyritään luomaan mahdollisimman kattava kokonaiskuva tutkittavan ilmiön tuloksista. Aineistosta esiin nostetut teemat perustuvat tutkijan valintoihin ja tulkintoihin siitä, mitä haastateltavat ovat sanoneet. (Hirsjärvi & Hurme, 2010, s. 143, 145, 173; Hirsjärvi ym. 2009, s. 225.)

Tämän tutkimuksen aineiston analyysimenetelmänä käytettiin sisällönanalyysia ja teemoittelua. Haastatteluiden kautta kerätty aineisto litteroitiin eli kirjoitettiin laadullisen tutkimuksen mukaisesti sanatarkasti puhtaaksi (Hirsjärvi ym. 2009, s. 222). Litteroitu aineisto ryhmiteltiin uudelleen niin, että jokaisen esitetyn väittämän alle kerättiin kaikkien haastateltavien vastaukset. Väittämät vastauksineen tulostettiin selkeyden vuoksi paperille. Näin ne pystyttiin levittämään vierekkäin lattialle ja niihin pystyttiin tekemään alleviivauksia sekä merkintöjä teemoittelua silmällä pitäen. Vastauksista pyrittiin löytämään yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia, joiden pohjalta muodostettiin erilaisia yläkategorioita eli teemoja. Yksi teema vastasi yhtä aihealuetta ja siihen kytkeytyvää mielipidettä. Teemoittelun avulla laskettiin muun muassa, kuinka monta kertaa tietty aihe toistui annetuissa vastauksissa. Marginaaleihin kirjattiin myös, kuinka moni vastaajista oli samaa mieltä ja kuinka moni puolestaan eri mieltä kunkin väittämän kanssa. Koska kyseessä on kuitenkin laadullinen tutkimus, tulokset esitetään yksittäisten mielipiteiden sijaan suurempina asiakokonaisuuksina.

Aineiston analyysilla pyrittiin löytämään vastauksia esitettyihin tutkimuskysymyksiin. Teemoittelun tarkoituksena oli jäsentää haastatteluiden kautta esiin tulleita vastauksia, minkä vuoksi tutkimustulokset esitellään osittain eri järjestyksessä haastatteluihin nähden. Alleviivausten perusteella litteroidusta tekstistä poimittiin sitaatteja, joiden nähtiin tuovan tekstiin lisäarvoa sekä kuvaavan kyseistä teemaa. Teemoittelun avulla tulososiosta nousi esiin neljä keskeistä tulevaisuuden ruokavisiota, jotka esitellään seuraavan luvun lopussa.

6 Tutkimustulokset

Tässä luvussa esitetään haastatteluiden kautta saadut tulokset. Tulokset on koottu teemoittain sen mukaan, mitä aiheita haastateltavat nostivat esiin ja mitkä tukivat aikaisemman kirjallisuuden teemoja. Aluksi käsitellään yleisesti yksilön ruoanvalintaa ja ruokailutottumuksia. Sen jälkeen pohditaan lihan merkitystä, käyttöä ja osuutta suomalaisessa ruokakulttuurissa. Tässä yhteydessä tarkastelun alle nostetaan myös visiot maatalouden, joukkoruokailun ja ravintoloiden tulevaisuudennäkymistä, erityisesti eläinperäisten proteiininlähteiden käytön suhteen. Lopuksi tarkastellaan kuluttajien suhtautumista kestäväan kehityksen mukaisiin ruokavalintoihin, kuten lihankorvikkeisiin, kasvipohjaisiin meijerituotteisiin ja hyönteisruokaan. Haastattelut tuottivat pohdintaa siitä, minkälaista ruokaa vuoden 2030 Suomessa syötäisiin ja miten ilmastonmuutos, perinteet, tottumukset, kuluttajan asuinpaikka tai markkinoiden tarjonta tulisi siihen vaikuttamaan.

6.1 Ruoanvalinta ja ruoan hankinta

Haastateltavat kertoivat kiinnittävänsä jonkin verran huomiota ruoan alkuperään kaupassa asioidessaan. Ostoksia tehdessä haluttiin suosia ensisijaisesti suomalaisia elintarvikkeita. Kotimaisina haluttiin ostaa erityisesti kasvikset ja vihannekset, lihat sekä marjat. Tuotteita, joiden alkuperällä ei ollut niin suurta väliä ostopäätöksen kannalta olivat: hedelmät, kauramaito, juustot ja muut herkutteluun tarkoitetut tuotteet. Mikäli alkuperämaalla ei ollut vaikutusta ostopäätökseen, oli kyseessä usein satunnainen osto, henkilökohtainen mieltymys tai vuodenajasta johtuva huono saatavuus. Alkuperän lisäksi muiksi ruoanvalintaan vaikuttaviksi tekijöiksi listattiin tuotteen: hinta, ulkonäkö ja pakkauksen houkuttelevuus.

Tuotteiden pakkausmerkintöjä tutkittiin erityisesti silloin, kun kyseessä oli uusi tuote. Pakkausmerkinnöistä katsottiin pääasiassa tuoteselostetta ja ravintoarvoja. Näiden lisäksi saatettiin katsoa myös päivämääriä tuoreuden takaamiseksi. Tuoteselosteita tutkittiin erityisesti lisäaineiden, e-koodien tai omien allergioiden vuoksi. Tuotteiden haluttiin olevan ”puhtaita” ja sisältävän mahdollisimman vähän mitään ylimääräistä.

Silleen et olis mahdollisimman lyhyt se tuotesisältö et ei olis mitää ylimäärästä et vaan sitä itse tuotetta. En haluu mun elimistöön sokeria tai lisäaineita, ni siks katon et se olis mahdollisimman puhdas tuote. (H1)

Ravintoarvoista kiinnitettiin eniten huomiota tuotteiden sokeripitoisuuksiin. Korkean sokeripitoisuuden kerrottiin vähentävän tuotteen ostohalukkuutta. Muita asioita, joita ravintoarvotaulukoista katsottiin olivat: rasvan määrä, proteiinin määrä ja kuidun määrä. Pakkausmerkintojen kerrottiin vaikuttavan siihen, päätyykö tuote ostoskoriin vai jääkö se hyllylle. Mikäli pakkausmerkintöjä ei luettu, oli kyse ajan- tai mielenkiinnon puutteesta. Tällöin kaupassakäynnin kuvailtiin olevan rutiininomaista ja ostoskoriin päätyvien tuotteiden entuudestaan tuttuja itselleen.

Luomutuotteisiin suhtautuminen

Haastateltavat saattoivat valita ostoskoriinsa toisinaan luomutuotteita. Luonnonmukaisuutta ei pidetty valintakriteereistä tärkeimpänä, minkä vuoksi luomutuotteita ostettiin pääasiassa vain satunnaisesti. Luomuna kerrottiin ostettavan erityisesti kasviksia ja hedelmiä, mutta myös lihaa, marjoja ja kananmunia. Luomutuotteita valittiin paremman ja tuoreemman ulkonäön sekä verrattavissa olevan hinnan vuoksi.

Se ei oo niinku "must". Välillä katon et mitä on luomuna ja katon vähän hintaa... välil ku ne on hyvän hintasia ni otan niitä. (H10)

Luomutuotteiden hintaan suhtauduttiin vaihtelevasti. Haastateltavat, jotka kertoivat ostavansa toisinaan luomutuotteita kokivat hintaeron tasoittuneen viime vuosien aikana. Luomutuotteiden ei nähty enää olevan kalliimpia kuin tavallisten tuotteiden. Haastateltavat, jotka puolestaan ilmoittivat etteivät juurikaan osta luomutuotteita kuvailivat hintojen olevan "huomattavasti kalliimpia." Hinta saatettiin kokea liian korkeaksi omaan elämäntilanteeseen, esimerkiksi opiskeluun, suhteutettuun budjettiin nähden. Yleisesti ottaen luomutuotteiden hintojen uskottiin kuitenkin olevan suhteutettu tuotantotapaan. Luomuviljelyn kuvailtiin vaativan enemmän rahallisia ja ajallisia resursseja viljelijältä. Luomutuotanto nähtiin aikaavievänä prosessina, joka vaati siihen suhteutettua hintaa.

Jos miettii et pitää niinku ylläpitää jotain kasvutilaa 5 vuotta ennenku siitä saa mitään myyntivoittoa ni se hinta pitää sit olla sen mukainen et saa edes jotain takasin. (H4)

Hinnan lisäksi luomutuotteiden saatavuus jakoi mielipiteitä. Luomutuotteiden parantuneen saatavuuden suhteen oltiin yksimielisiä. Viime vuosien aikana luomutuotteiden suosion koettiin lisääntyneen. Nykyään luomutuotteita nähtiin löytyvän lähes jokaisesta kaupasta kasvaneen kysynnän vuoksi. Luomutuotteiden käytön

uskottiin kasvaneen, koska kuluttajia pidettiin ympäristötietoisempina kuin ennen. Siitä huolimatta, luomutuotteiden saatavuuden koettiin olevan suhteutettu kaupan kokoon. Lähikauppojen valikoimien ei nähty olevan yhtä kattavia kuin suurempien markettien tarjonnan. Luomuhyllyjen tai -osastojen kuvailtiin olevan myös koollisesti pienempiä kuin muiden tuotteiden valikoimien. Nykypäivän kuluttajien nähtiin tekevän päivittäiset ostoksensa pienemmissä lähikaupoissa, jolloin luomun ostomahdollisuudet olivat rajalliset.

Moni kaupunkilainen käy pienemmissä kaupoissa eikä käy niin isoissa ruokakaupoissa päivittäin, milloin se valikoima on silloin pienempi ni sit tottakai sitä valitsee sen edullisemman normivaihtoehdon kuin sen erittäin kalliin tuotteen. (H2)

Yleisesti ottaen luomun näkyvyyden nähtiin lisääntyneen viime vuosien aikana. Luomutuotteita koettiin markkinoitavan nykyään aktiivisemmin. Tämän uskottiin johtaneen kuluttajien mielenkiinnon kasvuun.

Ruoan terveydellisyys tai ympäristöystävällisyyden arvioiminen

Ajatukset ”hyvästä ja pahasta” ruoasta vaihtelivat. Kysyttäessä, tunsiko haastateltava haasteelliseksi arvioida, onko elintarvike hyväksi omalle terveydelle tai ympäristölle, saatiin aikaan hajautuneita vastauksia. Tuotteen terveellisyys arvioiminen koettiin pääasiassa helpoksi. Helppoutta perusteltiin maalaisjärjellä tai koulutuksen sekä asioihin perehtymisen kautta tulleella tiedolla. Toisaalta terveellisyys arvioimista pidettiin kuitenkin osittain haasteellisena. Syynä tähän pidettiin eri kanavista tulevan tiedon ristiriitaisuutta sekä mainonnan harhaanjohtavuutta. Haastateltavat olivat kokeneet, että tiedon todenperäisyyden arviointi saattoi olla hankalaa. He olivat huomanneet, että tuotteiden pakkausmerkintöihin saatettiin laittaa sellaisia tietoja, mitä kuluttajan oletettiin haluavan kuulla. Tällaisiksi kuvailtiin esimerkiksi vähäsokerisuuteen tai vähärasvaisuuteen liittyviä tekstejä, joiden ainoana tavoitteena nähtiin myynninedistäminen.

Nykyään ku kaikist kanavist tulee et mikä on terveellistä ja mikä ei..et tavallaan tulee niin paljon informaatioo..ni sit ei oikeestaan tiä et mikä olis itselle se paras. Toiset sanoo toista ja toiset sanoo toista. (H7)

Nykysin puhutaan hirveesti kaiken maailman terveystuotteista, mut esimerkiks rasvaton saattaa sisältää sen rasvan kovuuden sijaan tosi paljon sokeria. (H5)

Tuotteen terveellisuuden arvioiminen koettiin kokonaisuudessaan helpommaksi kuin tuotteen ympäristökuormituksen arvioiminen. Moni haastateltava koki ettei ollut perehtynyt asiaan tarpeeksi osataksaan vastata siihen tarkemmin. Elintarvikkeen tuotannon ympäristöystävällisyyden arvioiminen koettiin sitä hankalammaksi, mitä kauempana itsestä tuote oli tuotettu. Mikäli tuotantotavan tiedettiin olevan epäekologinen, oltiin tuotteen käyttöä yleensä pyritty vähentämään.

---mähän en tiedä et mistä ne on ne tuotteet tullu ja minkälaista siellä niinku paikallisessa ympäristössä sitte on. (...) esim palmuöljyt ja kaikki noi et..nehän tuhoo hirveesti tuolla Aasiassa luontoa ja sademetsiä. Et ehkä se on sitte et niistä ei kerrota nii paljoo. (H8)

Ympäristöasioista koettiin kerrottavan tuotteiden pakkauksissa hyvin vähän. Ainoastaan joissain pakkauksissa oli huomattu uusia merkintöjä käytetyn materiaalin, kuten muovin, ympäristöystävällisyydestä. Haastatteluissa korostui mielipide siitä, että vastuu ostopäätöksistä ja niiden arvioinnista on yleisesti ottaen jätetty yhä vahvemmin kuluttajalle itselleen.

Kokeilunhalukkuus ruoanhankinnassa

Ruoanvalinta ja hankinta koettiin kaikesta huolimatta pääosin helpoksi. Arkisten perustarpeiden ostamisen kerrottiin olevan nopeaa ja sujuvan tutuissa kaupoissa rutiininomaisesti. Haastateltavat suunnittelivat kauppalistat ja ostoksilla käynnit monesti etukäteen. Ainoastaan uusien tuotteiden tai kauppojen kohdalla ostosten tekemisen kerrottiin vievän enemmän aikaa. Rutiineihin saatettiin toisinaan hakea tarkoituksella vaihtelua. Kokeilunhalukkuus ilmeni usein vapaa-päiviin liittyvinä toimintoina, joihin suhtauduttiin ajanvietteinä. Vaihtoehtojen tutkiskeluun saatettiin käyttää mielenkiinnon vuoksi enemmän aikaa, sillä haastateltavat kertoivat olevansa jonkin verran kiinnostuneita esimerkiksi kaupassa myytävistä uutuustuotteista. Uutuustuotteita päädyttiin ostamaan yleisimmin kokeilumielessä ja pääasiassa heräteostoksina. Myös lehtimainoksilla, sosiaalisella medialla ja kaverin suosituksilla kerrottiin olevan yhteys uusista tuotteista kiinnostumiseen.

En mitenkään välttämättä aina sen takia, että se on uutuustuote niin en välttämättä osta, mut jos se sattuu olemaan mielenkiintoinen niin silloin tällöin ostan. (H2)

Mä tykkään kokeilla kaikkii vegaanituotteita. Uusia mitä tulee. Musta ne on hirveen kivoja ja mielenkiintoisia ja must on ihana miten löydetään uusia ratkaisuja--- (H5)

Itse tykkään hirveesti trendikkäistä tuotteista.. tai ne on niinku hauskoja kokeilla (...) Mä oon leiponut paljon eri juttuja mitä on mainostettu... (H8)

Kiinnostus uutuustuotteita kohtaan saattoi herätä myös kaupan maistatuksien tai kylttien kautta. Heräteostoksia saatettiin tehdä valitun tuotekategorian sisällä niin, ettei ostettukaan ennalta tuttua tuotetta vaan silmiin pistänyt uutuustuote. Uutuustuotteita oltiin kokeiltu muun muassa jogurttien, virvoitusjuomien ja vaihtoehtoisten proteiininlähteiden tuoteryhmistä. Vaihtoehtoisilla proteiininlähteillä viitattiin tässä yhteydessä kasvi- tai hyönteisperäisiin valmisteisiin.

6.2 Ruokailutottumukset

Haastateltavien ruokailutottumukset vaihtelivat työpäivien ja vapaapäivien välillä. Arjen ja viikonlopun välillä ei ollut nähtävissä yhtä suurta eroa, sillä monet tekivät vuorotöitä. Näin ollen vapaapäivät saattoivat osua myös arkipäiville, jolloin niihin suhtauduttiin viikonlopun tavoin. Osa haastateltavista kertoi syövänsä päivästä riippuen melko samalla tavalla, minkä vuoksi he eivät kokeneet ruokailutottumustensa olevan suhteutettuja mihinkään tiettyyn tilanteeseen.

Arki- tai työpäivien ruoan kuvailtiin olevan nopeasti valmistuvaa ja yksinkertaista. Arkiruoka määriteltiin ”helpoksi perusruoaksi”. Haastatteluiden perusteella ruokaa valmistettiin paljon itse, minkä vuoksi sitä otettiin usein myös töihin evääksi. Ruokaa saatettiin valmistaa vapaapäivinä runsaasti, jolloin isosta määrästä riitti useammaksi työpäiväksi syötävää. Mikäli eväitä ei tuotu kotoa, käytiin ne hakemassa kaupasta tai pikaruokaravintolasta. Myös työpaikan tai opiskelijaravintolan tarjoamaa lounasta syötiin usein.

Viikonloppuisin tai vapaalla ollessa ruokaan panostettiin enemmän. Vapaapäivien ruokailun kuvailtiin olevan vapaampaa, koska siihen ei liittynyt aikarajoitteita. Ruokaa saatettiin esimerkiksi valmistaa kotona niin sanotusti ”pidemmän kaavan kautta”. Vapaapäivinä ruoan terveellisyyteen ei myöskään välttämättä kiinnitetty yhtä paljon huomiota. Moni saattoi herkutella tai ulkoistaa ruokailun käymällä ravintolassa. Vapaapäiviin liittyi tietynlaista juhlan tuntua.

Ravintolassa käyntiin liittyvät tottumukset

Ravintolassa käyntiä pidettiin haastatteluiden perusteella sekä arkisena että juhlavana. Ravintoloissa saatettiin käydä juhlaillallisten lisäksi esimerkiksi arkisella lounaalla. Arkisemmilla ravintolakäynneillä syötiin muun muassa sushia, pizaa tai pastaa. Osa haastateltavista tavoitteli ravintolassa käynnillä uusia kokemuksia tai makuelämyksiä. Tällöin ravintolassa tilattiin yleensä jotain erilaista kuin mitä kotona oli totuttu syömään. Ravintolaruoalta odotettiin eksoottisempia tai kalliimpia raaka-aineita sekä toisaalta monimutkaisempia valmistusmenetelmiä tai makuja.

Kyl mä aika paljon sillai ravintolassa pyrin syömään sellast mitä en arkena syö tai sellast mitä en jaksais vaik tehdä kotona. Ei nyt välttämättä juhlavaa, mut erilaista ruokaa kuin kotona. Vähä riippuu kans tilaisuuden luonteesta, et onks ravintolas vaa muuten vaa syömäs vai onks joku muu tilaisuus. (H1)

Ehkä simmonen vähän monimutkaisemmin tehty tai sit vähän kalliimpi raaka-aine kuten just naudan pihviliha on aika kallista. Se on ehkä mulle se määritys siihen juhlaan. (H2)

Osa puolestaan tilasi ravintolassa sellaista ruokaa, mitä he olivat tottuneet muutenkin syömään. Tällä ei viitattu perinteiseen suomalaiseen kotiruokaan, vaan muun muassa salaatteihin ja broileriannoksiin. Näin ollen ravintolaruoalta haluttiin sekä "uutta ja erilaista" että "vanhaa ja turvallista". Tuttujen ruokien tilaamisen taustalla kerrottiin olevan huonoja aiempia kokemuksia tai rajoittuneita mieltymyksiä.

Mä olin nii nirso sillon pienen, ni yleensä mä tilaan ravintolas semmosen... no ei ehkä mitää semmost kotiruokaa, mut semmosen tavallaa tutun aterian, mitä mä tiään et mä varmasti tykkään siitä ja jaksan syyä sen koko aterian, koska... on mulle ehkä vähän jääny sellanen arkuus ehkä kokeilla semmost erikoiselt kuulostavaa ateriala. (H6)

Ravintolassa tilattiin usein kalaa ja toisinaan myös pihviä. Lihan ei kuitenkaan nähty olevan välttämätön osa ravintolassa käyntiä. Pihviä saatettiin tilata esimerkiksi ainoastaan kaikista hienoimmissa ravintoloissa. Pihviä ei tilattu jos se koettiin sitkeäksi tai jos koettiin, että sen osaisi valmistaa paremmin itse.

Haastateltavat kokivat ravintolaruoan voivan olla juhlavaa myös ilman, että se sisältää lihaa. Juhlavina elementteinä nähtiin erityisesti kasvien värit. Erilaisten makujen ja esillepanojen myötä kasvisruokaan nähtiin voivan saada yhtä lailla hienostuneisuutta. Kasvisruokaa pidettiin tällä hetkellä hyvin trendikkäänä ja sen vuoksi sellaisena, mitä moni haluaa ravintolassa tilata. Kasvisannosten nähtiin nostaneen suosiotaan myös sekasyöjien keskuudessa.

Suhtautuminen ruokailutottumusten muutoksiin

Monet haastateltavat kertoivat lisänneensä kasvisperäisten tuotteiden käyttöä ruokavaliossaan viime aikoina. Osa oli myös kokeillut omista ruokailutottumuksistaan poikkeavaa ruokavaliota, kuten veganismia tai kasvisruokavaliota, esimerkiksi kuukauden ajan. Ruokavalioon tehdyt muutokset koskivat usein eläinperäisten tuotteiden käytön vähentämistä. Muutoksia oli tehty pääasiassa oman terveyden vuoksi. Ruokavalioissa vähennettyjä tuotteita olivat: maito, kerma, liha ja kananmunat. Edellä mainittuja tuotteita oltiin saatettu ennen kuluttaa säännöllisesti ja nykyään enää satunnaisesti.

Mä käytän enemmän just kauramaitoo ja ruokakermaa vähemmän (...) et ennenhän mä join maitoo iha tolkulla päivässä, mut en mä kyl sitä tee enää. (...) Ensisijaisesti terveys (taustalla) et siinä vaihees en ehkä oo ympäristöön niin miettiny. (H4)

Yleisesti ottaen elintarvikkeen kulutuksen vähentäminen koettiin helpommaksi kuin siitä luopuminen kokonaan. Joistain eläinperäisistä tuotteista ei oltu voitu luopua, koska niille ei oltu löydetty yhtä hyviä kasvipäisiä korvikkeita. Tällainen tuote oli erityisesti juusto. Juustoon saattoi liittyä makuun tai käyttöön liittyviä tottumuksia, jotka tekivät luopumisesta haasteellista. Osa ilmaisi kokevansa eläinperäisten tuotteiden käytöstä syyllisyyttä.

Sanotaan, että lihasta voisin luopua, ennemmin kuin juustosta. (...) oon maistanu ihan näitä vegejuustojakin, mut ne ei ainakaan ihan vielä tänä päivänä... (...) Kyllä mä pidän sen juuston joo! (naurua) (H10)

No tää on vähän se mun oma kompastuskivi, et ku on niin perso juustolle --- rupee maistuu ruisleipä aika ontolle jossei siin oo mitään Oltermannia päällä (naurua) (...) Oon mä vähentäny juuston syöntiä kyllä. (...) Mut nyt kun sen tietää et se ei oo hyväks ympäristölle, ni kyllä se aina vähän kaivertaa mieltä. (H11)

Osalle tottumusten muuttaminen oli helpompaa kuin toisille. Eläinperäisistä tuotteista luopuminen koettiin sitä helpommaksi, mitä vähemmän niitä oli totuttu käyttämään. Joitain tuotteita ajateltiin voitavan käyttää jatkossa harvemmin, esimerkiksi vain viikonloppuisin. Tällöin ympäristökuormitus nähtiin pienempänä.

En mä oo mitenkään ehdoton ettenkö vois jostain luopua. Meidän taloudessa syödään kyllä juustoa, mutta --- sen vois vaihtaa semmoseks et se ei ois arkiruoka, vaan semmonen kerran viikossa syötävä. (H1)

Kyl mä voisin luopuu juustosta, et se ei oo ehkä itellä niin olennainen. Ja kyl mä voisin ehkä maitotuotteistaki luopuu, et nyki mä tosi harvoin juon maitoo, paitsi kahvin seassa, ni ei se juustokaa oo itelle semmonen... (H6)

Osa koki jo tehneensä joitain ekologisempia valintoja ruokavaliossaan, minkä vuoksi kaikesta eläinperäisestä ei haluttu luopua. Maitotuotteista erityisesti rahkan käyttöä saatettiin myös perustella urheiluharrastuksilla. Vegaanisen ruokavalion yhdistämisen ahkeraan urheilemiseen nähtiin aiheuttavan stressiä, koska ruokavalio oli rajatumpi ilman eläinperäisiä proteiiniinlähteitä.

Juusto on liian hyvää! (naurua) (...) voisin luopua kermasta ja sen tyyppisistä maitotuotteista. Et oon kyl siirtynyt käyttämään kasvi- ja soijapohjaisia tuotteita aika paljon verrattuna entiseen. (H2)

---nyt ku mä oon yrittänyt käydä salilla paljon ahkerammin, ni mun on helpompi käyttää kuitenkin kaikkii maitotuotteita ja esimerkiksi rahkoja, ku olla sit ihan täysin vegaaninen ruokavalio. (H5)

Halukkuutta supistaa omaa ruokavaliotaan esti lisäksi vapaus ja mahdollisuus valita, mitä söi. Tämän uskottiin olevan yleistä kuluttajien keskuudessa. Länsimaisilla kuluttajilla nähtiin olevan yksilönvapauden vuoksi vaikeaa luopua asioista vapaaehtoisesti. Kulutustottumusten muuttamiseksi uskottiin tarvittavan ulkoa päin tulevia rajoitteita, kuten yhteiskunnan asettamia sääntöjä.

Mä oon ehkä huono maailman kansalainen --- kyl mä tykkään et mul on se vapaus syödä mitä haluan. Absoluuttinen luopuminen ei kuulosta hyvältä. (H7)

Haluan ajatella ympäristön hyvinvointia. Mut uskon et yksilöillä yhteiskunnassa on erittäin vaikea itse luopua jostakin. Et pitäis tulla sit jostaki lakimuutoksen kautta sitte. (H8)

Mikäli eläinperäiselle tuotteelle oltiin löydetty hyvä kasviperäinen korvike, ei ruokailutottumusten muutokseen liittynyt yhtä vahvaa luopumisen tunnetta. Oletettavasti tällöin koettiin, ettei elämänlaatu ollut juurikaan muuttunut.

Kokonaisuudessaan haastateltavien ruokailutottumuksissa korostui samanaikaisesti sekä nautinnollisuuden että terveellisyys tavoittelu. Arjessa haluttiin pyrkiä terveellisiin valintoihin, mutta vapaapäivinä tai kodin ulkopuolella syödessä ruokaan suhtauduttiin vapaammin. Motiivit ruoanvalintaan vaihtelivat. Toisilla ruokailutottumuksia ohjaili pääasiassa yksilökeskeiseen ajattelutapaan linkittyvät motiivit, toiset kertoivat pyrkivänsä ajattelemaan myös ympäristön hyvinvointia.

6.3 Lihan merkitys ja saatavuus

Haastateltavat olivat pääasiassa eri mieltä sen suhteen, että ilman lihaa ei jaksata yhtä hyvin. Monet haastateltavat kertoivat vähentäneensä lihan käyttöä viime aikoina ja huomanneensa jaksavansa yhtä hyvin tai jopa paremmin ilman sitä. Olon kuvailtiin olevan energisempi kuin ennen. Haastateltavista kaksi oli kasvissyöjiä, loput sekasyöjiä.

No se on kyl vissii vähä toiste päin. Et se liha on kyl vähän se, joka vie voimia. Se on niin raskaasti sulavaa ja muuta et varmasti voi kyl paremmin tota noin..ilman sitä. (H4)

Lihaa ei nähty välttämättömänä osana ruokavaliota, kunhan osasi pitää huolen, että vastaavat ravintoarvot saatiin muista tuotteista. Kasvisruokavalioon suhtauduttiin yleisesti ottaen myönteisesti, vaikka kaikki eivät kokeneetkaan sitä välttämättä itselleen parhaaksi vaihtoehdoksi. Mikäli lihatonta ruokavaliota ei koettu itselle sopivaksi oli taustalla omakohtaisia kokemuksia painon laskusta. Kasvisruokavalion koettiin tällöin tuovan liian vähän energiaa hoikille ihmisille. Lihaton ruokavaliota voitiin kuitenkin yleisesti ottaen suositella valtaväestölle.

Kysyttäessä, tunnistavatko haastateltavat, että jotkut kuluttajat saattaisivat pitää lihaa välttämättömänä, oli vastaus yksimielinen. Vastauksissa korostui lihan yhteys maskuliinisuuteen. Erityisesti keski-ikäisten miesten oli havaittu kiintyneen lihaan niin vahvasti, etteivät he voineet elää ilman sitä. Taustalla arveltiin olevan erityisesti tottumus lihan käyttöön jokapäiväisessä ruokavaliossa. Miesten nähtiin suhtautuvan kasvisruokavalioon vähättelevästi. Negatiivista asennetta kasvisruokaa kohtaan oli huomattu jonkin verran myös nuorempien miesten keskuudessa, vaikka nuorempien sukupolvien nähtiinkin olevan yleisesti ottaen suvaitsevaisempia.

No miehet ajattelee ehkä sit enemmän silleen et ”minä en mitään pupun ruokaa syö! (...) Semmonen mun stereotypia on ehkä et keski-ikäinen mies ois kaikist kielteisin jotaki kasvisruokavalioo kohtaan. (H6)

Meidän isän ikäiset miehet ajattelee tosi paljon. Ja sit varsinki tota noin ku on maalta kotosin jos siellä uskaltaa sanoa et mä en syö lihaa, niin kaikki on et: ”Aijaa, miten sä jaksat ja mitä sä sit syöt?!” Niin se on joka kerta ku mä käyn mummolassa. Polttava puheenaihe. (H5)

No vanhemmat sukupolvet varmasti. Ku heille se on ehkä selkärankaan iskostunu, että liha on hyvästä. Mut sit varmasti niinku nuoremmat sukupolvet,

jotka on syntynyt tämmöseen vegaanihullutusmaailmaan, ni heille se on paljon itsestäänselvempää, et voi elää ihan yhtä hyvin ja paremminkin ilman lihaa. (H7)

Miesten kuvailtiin suhtautuvan kasvisruokaan ennakkoluuloisesti. Miesten nähtiin haluavan syödä kasvipäristen tuotteiden sijaan raskaampaa ruokaa, kuten lihaa ja makkaraa. Naisten nähtiin puolestaan olevan avoimempia oman ruokavalionsa suhteen. Naisten ajateltiin myös olevan valvotuneempia sen suhteen, millaiset ruokavalinnat tukevat sekä omaa että yhteiskunnan hyvinvointia. Sukupuolen lisäksi muiksi lihan käyttöä lisääviksi tekijöiksi mainittiin maaseudulla asuminen ja urheilupiireihin kuuluminen.

Liha tulevaisuuden ravintoloissa

Haastateltavat uskoivat, että ravintoloiden ruokalistoilla olisi tarjolla liha-annoksia vielä 10 vuoden päästä. Mielenpitoja perusteltiin ajanjakson lyhyydellä sekä tottumuksella. 10 vuoden ajanjaksoa pidettiin sen verran lyhyenä, ettei niin suurta muutosta kuin liharuokien katoaminen uskottu tapahtuvan. Lihan käytön ajateltiin jatkuvan, koska sillä oli pitkä historia. Liha nähtiin ”normaalina” osana ruokakulttuuriamme. Näin ollen ravintoloissa ajateltiin yhä tarjottavan lihaa, joskin vähenevissä määrin. Tulevaisuudessa lihan rinnalle uskottiin tulevan entistä enemmän kasvisruokavaihtoehtoja.

Tänä päivänä on vielä niin normaalia, et useimmissa ravintoloissa ne liha-annokset on se normaali annos. Ne kasvisvaihtoehdot on vähemmällä huomiolla siellä, mikä vaikuttaa siihen et valitaan niitä liha-annoksia. (...) Mut kyl mä luulen et liha-annosten määrä on (tulevaisuudessa) pienempi ja kasvien suurempi. (H1)

Kyl nyt täs on aika pitkään syöty lihaa ja jos nyt lihaa maapallolla riittää, ni miksei syötäis 10 vuoden päästäkin. (H7)

Mielenpiteet siitä, tarjottiinko ravintoloissa yhä punaista lihaa vaihtelivat. Osa uskoi naudan ja porsaan lihan käytön vähentyvän tulevina vuosina, osa puolestaan uskoi niitä tarjottavan edelleen. Lihan laadun suhteen pohdittiin jonkin verran myös lihan tuotantoon ja riittävyyteen kytkeytyviä tekijöitä. Mikäli punaista lihaa vielä tuotettaisiin 10 vuoden päästä, uskottiin sitä myös tarjoiltavan ravintoloissa. Mikäli punaisen lihan tuotannon ajateltiin maapallolla vähentyvän, uskottiin kalan, siipikarjan ja kasviproteiinien käytön lisääntyvän. Muita tuotteita, joilla naudan ja porsaan lihaa ajateltiin tulevaisuudessa korvattavan olivat: riista, sirkat ja geenimuunneltu liha. Näitä pidettiin myös parempina vaihtoehtoina ympäristön ja yksilön hyvinvoinnille.

---se kyl varmaan menee enemmän siihen, et on just tämmösii niinku --- härkis ja tämmöset, et mistä tehdään enemmän ruokia et ne on kuitenkin verrattavissa niinku liha-annoksiin. (...) ja sit tulee varmaan just kaikkee enemmän näit sirkkoja ja kaikkee muuta tämmösii mist saa proteiini. Et kyl mä luulen et se liha vähenee koko ajan. (H4)

Uskon, että kala ja kana ei tuu katoamaan. Et mielummin sit punainen liha ehkä. (...) Esim kalahan on erittäin trendikästä, että kalahampurilaisia ja kaikkia löytyy. Mun mielestä kalaa painotetaan aika paljon, että se on terveellistä. (...) viljeltyä kalaa ni sitähan tehdään paljon ja (...) se ei sillä tavalla satuta luontoa. (H8)

Ravintoloiden tarjonnan nähtiin yleisesti ottaen mukailevan yhteiskunnan kysyntää ja tarjontaa. Liha- ja kasvisruokien määrän ajateltiin näin ollen muuttuvan entistä tasapainoisemmaksi tulevaisuudessa. Siitä huolimatta, haastateltavat uskoivat, että 10 vuoden päästä katukuvassa olisi edelleen pihviravintoloita. Pihviravintoloiden suosion ei uskottu enää lisääntyvän nykyisestä, mutta niille uskottiin löytyvän vielä oma asiakaskuntansa. Lihaan erikoistuneiden ravintoloiden ruokalistoille ajateltiin kuitenkin tulevan myös vaihtoehtoja kasvissyöjiä silmällä pitäen. Ravintoloiden nähtiin joutuvan monipuolistamaan ruokalistojaan, jotta kaikille asiakkaille voitaisiin tarjota jotain syötävää.

Ravintolabisnes on tosi raakaa, varsinki pääkaupunkiseudulla, ja jokainen ravintola tarvii sellasii vaihtoehtoja, jotka pystyy palvelemaan jokaista maksavaa asiakasta. (...) Jos vaik tulee joku perhe, missä on kaks kasvissyöjää ja kaks lihansyöjää, ni ei ne mee siihen ravintolaan mis on pelkkää lihaa. (H2)

Uskon, että liha ja kasvisruokien määrä tulee olemaan enemmän tasapainossa kuin tällä hetkellä. Toki Suomessa ollaa oikeesti edelläkävijöitä siinä mielessä, et jokaisesta ravintolasta saa nykyään useampaa kasvisruokaa. (...) Mutta en usko, et 10 vuotta riittää siihen, että liha poistuis kokonaan. (H11)

Liha-annoksista uskottiin lisäksi tulevan enemmän juhlaruokaa, mikä tarkoittaisi sitä, että niitä ei enää tilattaisi arkisten ravintolakäyntien yhteydessä. Lihan käyttömäärien toivottiin mukailevan enemmän aasialaista kulttuuria, jossa lihaa käytetään pikemmin mausteena kuin aterian pääkomponenttina. Tulevaisuudessa erityisesti vegaanisen ruoan sekä kalan nähtiin nostavan suosiotaan kodin ulkopuolisen ruokailun tarjonnassa. Kasvisruokia tarjoavien ravintoloiden määrän oltiin huomattu erityisesti pääkaupunkiseudulla lisääntyneen jo muutaman viime vuoden aikana huomattavasti. Haastateltavien mielestä tämä viesti kasvisruoan trendikyydestä ja siitä, että ruokakulttuuri olisi muuttumassa. Erityisesti nuorten aikuisten nähtiin olevan avainasemassa ruokailutottumusten muutoksen suhteen.

Lihapohjaisten perinneruokien tulevaisuus

Suomalaisten perinneruokien tulevaisuuteen suhtauduttiin vaihtelevasti. Kysyttäessä sianlihan kulutuksen tulevaisuudesta, pidettiin vastausten perusteella varsin todennäköisenä, että joulukinkkuja myydään vielä 10 vuoden päästä. Joulukinkkua ei välttämättä pidetty itselle välttämättömänä, mutta uutisoinnin tai lähipiirin myötä oltiin saatettu huomata, että se kuului olennaisena osana muiden jouluperinteisiin. Erityisesti iäkkäämpien henkilöiden tarvetta joulukinkun ostamiselle pidettiin suurena. Joulukinkun nähtiin kuuluvan suomalaiseen kulttuuriin niin vahvasti, ettei sen uskottu häviävän markkinoilta – ainakaan vielä. Suurin osa haastateltavista uskoi joulukinkun kulutuksen tulevan kuitenkin määrällisesti vähentymään lähivuosina. Näin ollen joulukinkulle löytyisi edelleen ostajia, mutta vähenevissä määrin.

Onhan se (joulukinkku) aikamoinen perinneruoka. Ja varmasti on 10 vuoden päästä vieläkin sitä sukupolvea, jolle se on suuri perinne, vaikka se nyt ei nuoremmille välttämättä olis. (H7)

Perinteiden nähtiin kuitenkin voivan muuttua sillä tapaa, että joulupöytään tulisi mukaan myös uusia ruokia. Näin ollen tarjoiluiden nähtiin voivan monipuolistua ennemmin kuin vähentyä. Jouluperinteiden uskottiin voivan muuttua niin, että jokainen perhe toteuttaisi juhlaa tulevaisuudessa yhä enemmän oman näkemyksensä ja ruokavalionsa mukaisesti. Suurikokoisen sianlihan sijaan tarjolla uskottiin olevan enemmän vaaleaa siipikarjan lihaa, kalaa tai kasvisvaihtoehtoja, kuten seitania tai tofua.

Voi jouluperinteitä muuttaa ja varmasti tulee olemaan ehkä enemmän siihen suuntaan, et määrät on ehkä pienempiä mitä syödään et ei välttämättä niin hirveen isoja. Ja varmasti siinä rinnalla on myös jotain kasvisvaihtoehtoja sitä kinkkua korvaamaan nykyistä runsaammin. (H3)

Ehkä 20 vuoden päästä tai 15 vuoden päästä vois olla ettei enää myydä (joulukinkkua) (...) nyt ki on puhunu ihmisten kaa ja muuta ni huomaa semmosta et siel on semmosii perinteitä et halutaan se joulukinkku --- et joku jonka on pakko saada se ni saa sen muutaman viipaleen, mut sit siin joulupöydäs on enemmän kalaa ja lintupohjasta. (H4)

Sitten ehkä en sit tiedä jos tulee jotain..joulutofukinkkuja (*naurua*) tai tällasta että.. (...) Vois sit olla just et joku perhe tekee joulukinkkuja ja joku perhe tekee sit siihen jonku..he voi kutsua sitä joulukinkuks, mut se voi olla sit joku uus juttu vaikka..et se voi olla aika..trendikästä nykyään. (H8)

Keskusteltaessa laajemmin perinteisten suomalaisten liharuokien tulevaisuuden näkymistä olivat vastaukset moninaisia. Ajatukseen ruokakulttuurin muutoksesta

suhtauduttiin vaihtelevasti. Eriäviin vastauksiin vaikutti muun muassa haastateltavien epätasainen ikäjakauma. Osa haastateltavista uskoi, että esimerkiksi karjalanpaistia, nakkikeittoa ja lihamakaronilaatikkoo syödään vielä silloinkin kun he ovat itse vanhainkodissa. Näin uskottiin tapahtuvan koska, vanhainkotiin siirtymiseen ei ollut enää montaa vuosikymmentä aikaa. Ruokakulttuurin ja sitä myötä joukkoruokailun tarjonnan ei uskottu muuttuvan niin nopeasti. Osalla kiintymys suomalaisia liharuokia kohtaan oli ylipäättään suurempi kuin toisilla. Liharuokia ei välttämättä haluttu tällä hetkellä syödä päivittäin, minkä vuoksi niitä oltiin valmiita syömään ainoastaan silloin tällöin myös tulevaisuudessa. Haastateltavat ajattelivat nostalgian ja tottumusten vahvistavan halua syödä perinteisiä liharuokia. Perinteiden nähtiin olevan yleisesti suomalaisille tärkeitä ja toisinaan aikaan tai paikkaan sidottuja.

Vaikka mäki pyrin vähentää lihan käyttöä, ni välil on kiva tehdä tämmösii ihan perinteisii jauheliuhakeitto tai vastaavaa.. okei, aika harvoin mut silti. (H1)

Just puhuttiin yhen kaverin kans tästä et minkä ottais viimeseks ateriams jos sais huomenna kuoleman tuomion (...) kaveri sano et perunamuussia ja jotakin lihaa. Kyl noi on kumminki nii nostalgisia et aina kun on mennyt aikaa ni toivois sitä. (H5)

Veikkaan et nämä asiat on kulttuurissa jotenki niin syvällä... niinku veressä, et näitä tulee aina oleen..vaalitapahtumia missä syödään nakkikeittoa tai jotain tällasta. Voi olla et pienemmissä määrin, mutta että tulevat luultavasti pysymään. (...) tulee hyvä olo ku vähä suomilippu heiluu ja saa vähä makaronilaatikkoo! (H8)

Osa piti ajatusta suomalaisen ruokakulttuurin muuttumattomuudesta epätodennäköisenä. Lihapohjaisten perinneruokien valmistuksen uskottiin vähenevän tai jopa häviävän, koska niiden ajateltiin olevan enemmän vanhempien sukupolvien suosiossa. Suomalaisten perinneruokien ei nähty olevan enää yhtä merkityksellisiä tämän päivän nuorille aikuisille. Maailmalta tulevien vaikutteiden myötä uusien sukupolvien ruokakäyttäytyminen saattaisi muuttua ja edelliset ruokaperinteet väistyä.

Varmasti ihmisen ruokailutottumukset tulee vieläkin kansainvälistymään, et syödään koko ajan sitä ei-suomalaista perinneruokaa. Ja se tulee osaks arkea. (H2)

---et jos meiänki sukupolvet ei enää tarjoo lapsilleen karjalanpaistia tai vastaavaa, ni ei hekään sit opi sitä et tää nyt on mitään perinneruokaa. (...) Täski tietysti vaikuttaa ikä, et en mä nyt täs vaihees alkais mun papalle sanoo et "sä et voi syödä nakkikeittoa!" Et se nyt voi syödä sitä hamaan tulevaisuuteen asti. (H1)

No karjalanpaisti nyt ei ehkä nykyään oo enää kenenkään muun kun 80 v. mummojen suosikki. (H11)

Ruokakulttuurissa tapahtuvien muutosten uskottiin myös muuttavan ruokaohjeiden sisältöä. Haastateltavien mielestä suomalaisia perinneruokia saatettaisiin edelleen tarjoilla, mutta kasvisversioina. Tällä tarkoitettiin, että ohjeissa käytettävä liha vaihdettaisiin jatkossa kasviperäiseen proteiiniin, jolloin aterialta tulisi lihaton. Näin suomalaiset perinteet säilyisivät ja jatkaisivat olemassaoloaan edes jollain tapaa myös tulevaisuudessa.

Toi makaronilaatikko on ollu tommosis joukkoruokailuis aika usein kasvismakaronilaatikko. (...) Mut mä epäilen et niist tehää vähä semmosii muunnoksii, et sama ruoka mut kasviskorvike vaa siinä. (H6)

Karjalanpaistin tilal voi olla just joku tofujuttu.. nakkikeittoki voi olla soijanakit.. lihamakaronilaatikko voi olla makaronii ja.. härkistä. (H9)

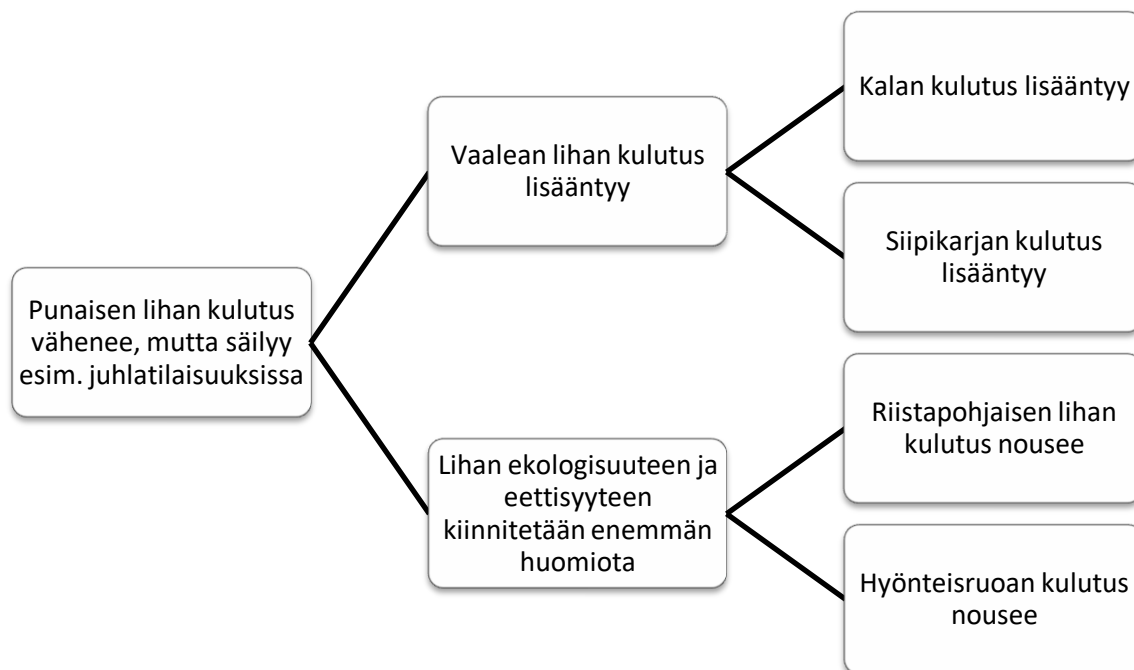
Jos ne ruuat pystyy kokemaan sillä tavalla transformaation kasvisruuiks niin.. toivoisin et siinä pystyttäis myöskin se toteuttamaan. (...) Et kyl se nyt mahdollista on, että nää tämmöset lihan ympärille rakennetut perinneruuat vähän väistyy tai et niitä muokataan. (H11)

Vanhainkodissa toivottiin tarjottavan tulevaisuudessa entistä kansainvälisempiä ruokia. Tällaisiksi ruoiksi mainittiin esimerkiksi falafelit, tofu, sushi, kiinalainen ruoka ja tortillat. Vanhainkodissa tarjoitavan ruoan tärkeimpinä kriteereinä pidettiin makua sekä terveellisuutta. Ruoan toivottiin olevan itselle mieluista ja sellaista, mitä oli tällä hetkelläkin tottunut syömään. Lihan laadun ja kulutuksen yhteys omaan hyvinvointiin tiedostettiin. Kasvisruokaa pidettiin yleisesti ottaen liharuokaa parempana vaihtoehtona oman terveyden kannalta.

---itse tottunut syömään vähän mausteisempaakin ruokaa ja vähän.. sanotaan aika aasialaisii vaikutteita (...) ni ois sit kiva saada niitäkin eikä pelkästään suomalaista perinneruokaa. (H3)

No vähä riippuu tietty sit omasta terveydestä, et jos on jotain verenpainetauti ja tämmöstä, ni kyl mä sit ehkä keskittyisin kasvisruokavalioon mielummin. (H6)

Yleisesti ottaen tulevaisuudessa uskottiin kiinnitettävän enemmän huomiota lihan tuotantotapoihin, ympäristöystävällisyyteen ja terveellisyyteen. Mikäli lihapohjaisia perinneruokia yhä valmistettaisiin, uskottiin niissä käytetyn lihan olevan myös eettisesti hyväksyttävää. Käytetty liha ei olisi enää tehotuotettua, vaan pikemminkin luomua tai vapaana kasvanutta. Haastateltavien visiot lihan kulutuksen muutoksista esitellään seuraavassa kuviossa (kuvio 1).



Kuvio 1: Näkemykset lihan kulutuksesta tulevaisuudessa

Haastatteluiden perusteella lihan tuotantotapaa pidettiin tärkeänä tietona kuluttajille. Naudan ja porsaan lihaa uskottiin tulevaisuudessa korvattavan yhä useammin riistalla, kalalla tai siipikarjan lihalla. Muita eläinperäisiä tuotteita, joita tulevaisuudessa uskottiin syötävän enemmän kuin nyt olivat: hyönteisruoka ja keinoliha.

6.4 Liha, kala vai kasvis?

Lähes kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että tulevaisuudessa syödään enemmän kasvisruokaa ja kalaa. Kasviruoan kuluttamisen nähtiin lisääntyvän yleisesti koko kansan keskuudessa. Sekasyöjien uskottiin kuluttavan lihaa määrällisesti vähemmän. Toisaalta myös kokonaan kasviperäisten ruokavalioiden uskottiin kasvattavan suosiotaan. Perusteluina pidettiin kuluttajien ympäristötietoisuuden sekä kasvisruoan tarjonnan lisääntymistä. Elintarviketeollisuuden ja ravitsemusliikkeiden uskottiin lisäävän kasvisruokavaihtoehtojen määrää valikoimissaan.

Kyl mä luulen et enempi menee siihen kasvipohjaseen. Lihan käyttö on vähentyny, mut ei kuitenkaan varmasti ihan kokonaan. Ihmiset on paljon tietosempia ympäristöstä. (H5)

No mä uskon et toi kasvisruoka ja vegaaninen ruokavalio on kasvattanu entisestään suosiota, koska se on tälläkin hetkel tosi suosittuu ja mun mieles se

vaan vuosi vuodelta kasvaa enemmän. (...) uskon, että monis ravintolois saa myös monipuolisemmin esimerkiksi kaikki ruuat kasvisruokavaihtoehtoina. (H6)

10 vuoden päästä ihmisten toivottiin syövän nykyistä vähemmän lihaa, koska kuluttajien uskottiin huomaavan, että myös kasviperäisistä tuotteista tehty ruoka voi olla hyvän makuista ja täyttävää. Tulevaisuuden ruokavalioiden ajateltiin noudattavan ”50 / 50” -jaoittelua, jolloin kasvisruokaa syötäisiin suhteessa saman verran kuin liharuokaa. Näin ollen ruokakulttuurin ei uskottu perustuvan absoluuttisesti ainoastaan toiseen. Eläinperäisiä tuotteita uskottiin yhä käytettävän, joskin vähemmän ja kestävän kehityksen mukaisesti. Lihan ja kasvien tasapainoisen yhdistelmän uskottiin olevan yhteiskunnallisesti helpommin omaksuttavissa kuin kokonaan kasvispainotteisen ruokavalion. Mikäli tämän tyyppinen muutos tapahtuisi, nähtiin se nykyhetkeen verrattuna huomattavana parannuksena.

---mä toivon kans et se lihapainotteisuus vähenee ruokavalioissa. (...) et mä näen ja toivon et se on vähän semmonen 50/50. (H6)

Ylipäätään ku ihmiset tulee huomaamaan, että kasviksista tehty ruoka on ihan yhtä hyvää ja kivan näköistä ja ravintoarvoiltaan myöskin aivan riittävää ihmisten tarpeisiin...(...) noh voiko sanoa, että 50/50 et lihaa ja kasviksia.. toivottavasti. Se ois erittäin hyvä jos päästäis siihenkin jo 10 vuoden päästä. (H11)

Kasvisruoan tarjoaminen joukkoruokailussa

Kasvisruoan määrän uskottiin lisääntyvän myös joukkoruokailun piirissä tulevana vuosina. Perusteluna pidettiin huomiota siitä, että kasvisruokavaihtoehdot ja kasvisruokapäivät olivat lisääntyneet erityisesti kouluissa viime vuosikymmenen aikana. Kasvisruoan tarjoamisen lisääntymistä puolsi myös ajatus lihaan verraten edullisemmasta hinnasta sekä veganismin suosion kasvusta. Myös monikulttuurisuuden ajateltiin kasvattavan kasvisruoan kysynnän määrää, koska eri taustoista tulevat lapset syövät uskontonsa vuoksi eri lailla. Kokonaan lihattomien ruokavalioiden nähtiin lisääntyvän yhteiskunnassa ja erityisesti nuorten aikuisten keskuudessa.

Mun mielest ainaki Helsingin alueella on kasvisruokapäiviä ja sekin kun monet meidän ikäiset on ehkä enemmän tietoisia tost ympäristöasioist ja syömisistä ja näin, niin ne kasvattaa lapsensa vegaanisesti, niin helpompaa on et siellä on se kasvisruoka. (H5)

Ajatusta pelkästä kasvisruoan tarjoamisesta joukkoruokailussa pidettiin kuitenkin pääosin epätodennäköisenä. Haastateltavat uskoivat, että kasvisruoan määrää tullaan

jatkossa lisäämään, mutta ei niin, että liha poistuisi lasten ravitsemuksesta kokonaan seuraavien 10 vuoden aikana. Perusteluina pidettiin ajanjakson lyhyttä ja ruokakulttuurin muutoksen hitautta. Sekasyöjävanhempien uskottiin haluavan tarjota lapsilleen lihaa jatkossakin, minkä vuoksi heille uskottiin se mahdollisuus myös suotavan. Lähitulevaisuudessa kokonaan lihattomia päiväkoteja ajateltiin voivan olla mahdollisesti muutama kappale yksityisellä sektorilla.

---ehkä tarjotaan enemmän kasvisruokaa, mut ei sitä lihaa pois jätetä kokonaan, koska siitä tulis haloo. Mä oon aivan varma, et se ei tulis menemään läpi. (H2)

Toi on mun mielestä aika absoluuttista et ainoastaan kasvisruokaa. Ehkä voi olla semmosii päiväkotei, missä niinkin on, mutta sit se on ihmisten valinnan vapaus et mitä he haluaa lapsilleen tarjottavan. (H7)

Uskon vieläkin, että nämä mielipiteet näistä ruuista ei tuu vaihtuu näin nopeesti. (...) ehkä jonku 100 vuoden päästä tai noin mut...(...) Ja tämä riippuu myös hirveesti kuinka nuoria opetetaan ja koulutetaan. Voi olla et joku sukupolvi sitten ajattelee, et hyi lihaa et.. miten sitä voidaan joskus olla syöty. (H8)

Kouluruoan tarjoajilla nähtiin olevan velvollisuus kehittää tarjontaa nyky maailman arvojen mukaiseksi. Yleisesti ottaen kasvisruokapäiviä ajateltiin olevan 10 vuoden päästä useammin kuin kerran viikossa - esimerkiksi 2 – 3 kertaa viikossa. Tarjotun lihan laatuun uskottiin lisäksi muuttuvan. Punaisen lihan sijaan joukkoruokailussa ajateltiin siirryttävän suosimaan enemmän vaaleaa lihaa. Kasvisruoan ja sekaruoan tarjoamisen nähtiin kuitenkin riippuvan jonkin verran sijainnista. Käytännöt eivät välttämättä olisi yhtenäiset kaikkialla Suomessa.

Ei oo pelkästään kasvisruokaa. (...) mä luulen et siellä pysyy niinku ainaki kala ja jollain tavalla riistä.. lintu. Nauta ja possu tulee paljon jäämään pois. (H10)

Tääki varmaan vähä riippuu siitä, et ollaanko siellä Hikiällä vai täällä jossaki.. urbaanin sivistyksen kehossa, et mitä siellä koulussa tarjotaan.. et onko nakkikastiketta vai tofuhöystä. (H11)

Lasten kasvispainotteiseen joukkoruokailuun suhtauduttiin haastateltavien keskuudessa varsin myönteisesti. Osa haluaisi kuitenkin tarjota myös omille lapselleen silloin tällöin lihaa, koska ruokavaliossa haluttiin pyrkiä monipuolisuuteen. Ajatusta siitä, että lapset söisivät tulevaisuudessa päiväkodissa tai koulussa ainoastaan kasvisruokaa pidettiin hyvänä, koska lihaa voitaisiin halutessaan tarjota kotona. Lasten ravitsemuksen kannalta ”liha vai kasvis” -kysymystä tärkeämpänä seikkana pidettiin kuitenkin sitä, että tarjotusta ruoasta saa kaikki kasvuun ja kehitykseen tarvittavat ravintoaineet.

Kotimainen liha vs ulkomainen kasviproteiini

Pohdittaessa, kumpi on parempi vaihtoehto, kotimainen liha vai ulkomainen kasviproteiini, saatiin aikaan monenlaisia reaktioita. Kysymys koettiin yhdeksi haastattelun vaikeimmista kohdista. Ristiriitaa aiheutti halu suosia kotimaista ruokaa, mutta toisaalta vähentää lihankulutusta. Kotimainen liha nähtiin lähes poikkeuksetta ekologisempaan ja sitä myötä parempaan vaihtoehtona kuin ulkomainen liha, mutta kasviproteiinien suhteen haastateltavat eivät olleet yhtä yksimielisiä. Vastakkainasettelun hankaluus kytkettiin toisinaan myös omaan tiedon puutteeseen.

Kyl mä pyrin kotimaista suosimaan, mut sit toisaalta pyrkii vähentämään lihan kulutusta, ni näis nyt ehkä pitää tehdä vähän kompromisseja. Toi on aika paha kysymys... toi on ehkä semmonen mitä tulis miettiä ja tuleekin välillä mietittyä. (H1)

Monet haastateltavista kertoivat käyttävänsä molempia vaihtoehtoja omassa ruokavaliossaan. Kaikki eivät kuitenkaan suhtautuneet esimerkiksi tofuun yhtä myönteisesti. Mikäli kotimaista lihaa pidettiin parempaan vaihtoehtona, esitettiin perusteluiksi hintaan tai henkilökohtaisiin mieltymyksiin perustuvia syitä. Tällä hetkellä lihan koettiin olevan edullisempaa kuin tofun ja muiden lihankorvikkeiden. Kotimaista lihaa saatettiin suosia myös totumuksen tai omasta mielestä paremman maun vuoksi.

Kyl mä mielummin söisin lihaa kun tofua niinku yksinkertaisesti. Ihan maun puolesta ja tälleen. Voisin kuvitella et liha on halvempaa kun tofu myös. (H7)

Mikäli puolestaan tofua pidettiin parempaan vaihtoehtona, oli taustalla usein eettisiä ja ekologisia syitä. Tofun ajateltiin olevan parempi vaihtoehto, koska se oli kasviperäinen proteiininlähde. Soijaa myös uskottiin kasvatettavan maapallolla joka tapauksessa, minkä vuoksi sitä ajateltiin olevan parempi käyttää suoraan ihmisravinnoksi kuin tuotantoeläinten rehuksi. Kaikista parhaimmiksi vaihtoehdoiksi ehdotettiin kotimaista siipikarjanlihaa ja kotimaista kasviproteiinia. Niiden nähtiin olevan kestävä kehityksen mukaisia proteiininlähteitä.

Todennäköisimmin se mitä sä syöt on syönyt paljon enemmän sitä soijaa... et se soija tuodaan sinne ihan samasta paikasta. (H4)

Jos kotimainen liha tarkoittaa vaikka kanaa, ja vaihtoehtona on jostain kaukaa lennätetty tofu, ni kyl varmasti siinä tapauksessa ehkä se kestävästi tuotettu broileri on ympäristön kannalta parempi vaihtoehto. Mutta jos taas puhutaan jostakin naudanlihasta, joka tulee Suomesta, niin todennäköisesti se siltikin vaatii enemmän ympäristöltä kuin ulkomailta tuotu tofu. (H11)

Osalla ei ollut esittää mielipidettä vastakkainasettelusta, sillä heidän mielestään paremmuuden arviointi oli kiinni jokaisen kuluttajan omasta mieltymyksestä. Molemmat vaihtoehdot nähtiin hyvinä, sillä markkinoiden koettiin tarvitsevan kotimaisten raaka-aineiden lisäksi myös ulkomailta tuotua ruokaa. Siitä huolimatta sekä kotimaisella lihalla että ulkomaisella kasviproteiinilla nähtiin olevan haittaa ympäristölle. Tämän vuoksi toista ei nähty parempana vaihtoehtona kuin toista.

Kalan osuus ruokavaliossa

Vaikka monet haastateltavat uskoivat kalan kulutuksen lisääntyvän tulevaisuudessa, vain harva söi sitä ravitsemussuosituksen mukaisesti tällä hetkellä. Kalaa syötiin satunnaisesti ja harvemmin kotimaisena. Kalan kulutukseen ja valintaan kerrottiin vaikuttavan eniten hinta. Tuore kala saatettiin kokea kalliiksi, minkä vuoksi sitä ostettiin harvoin kotiin. Kalaa saatettiin syödä esimerkiksi vain jos sitä tarjottiin ravintoloissa tai kylässä. Toisinaan tuoretta kalaa ostettiin mikäli se oli hyvässä tarjouksessa. Kotimaisen kalan saatavuuden nähtiin kuitenkin olevan yleisesti ottaen huono. Kalan ostoa esti lisäksi oma kokemus siitä, ettei osannut valmistaa kalaruokia.

No tässäki vähä sillai et jos nyt ostaisin kalaa, ni joo ostaisin kotimaista kalaa. Välil ehkä tuntuu et sitä ei oo niin helposti saatavilla. Mä en oo nyt ihan hirveesti kalaa just sen takii ostanu, ku jostain luin et..mun mielest eniten on norjalaist kalaa saatavilla kaupoista ja se nyt ei oo kai se ihan paras vaihtoehto...(H1)

Tosi harvoin, just hinnan takii ja mä en myöskään osaa kokata mitään kalaruokia ni harvemmin. Et enemmän sit jos on porukoil kotona ja he on tehny sit jotain lohta (...) sekää ei oo sit semmone et onks se sit kotimaista vai ei.. (H6)

Mikäli kalaa ostettiin kotiin, oli se haastatteluiden perusteella useimmiten lohta. Lohen kerrottiin kuitenkin olevan useimmiten norjalaista eikä suomalaista. Ostetun kalan alkuperä herätti toisinaan ristiriitaisia ajatuksia, sillä kalavalinnoissa olisi haluttu ensisijaisesti suosia kotimaaisuutta. Kotimaisina kaloina mainittiin toisinaan ostettavan: kuhaa, siikaa, muikkuja ja silakkaa. Kahta viimeiseksi mainittua ostettiin erityisesti kesäaikaan. Muita haastatteluissa mainittuja kalatuotteita olivat: pakastesei, säilyketonnikala ja kalapuikot. Pakastettujen tai säilöttyjen kalojen kohdalla ei välttämättä kiinnitetty yhtä paljon, jos ollenkaan, huomiota kalan alkuperään. Toisinaan kalaa saatettiin myös hakea torilta tai kalastaa itse. Tällöin kalan valinta määräytyi ajankohdan tai tuurin mukaan.

Näkemykset asuinpaikan vaikutuksesta ruokailutottumuksiin

Haastateltavat uskoivat asuinpaikan vaikuttavan siihen, minkälaisia proteiininlähteitä kuluttajat käyttivät. Sillä, missä päin Suomea asui ajateltiin olevan merkitystä. Kehityksen nähtiin liikkuvan kaupungista maaseudulle. Tiedon nähtiin tavoittavan Etelä-Suomessa ja erityisesti pääkaupunkiseudulla asuvat kuluttajat ensimmäisinä. Uusien tuotteiden, palveluiden ja ruokakäytäntöjen nähtiin leviävän Suomen sisällä epätasaisesti. Trendien uskottiin rantautuvan ensimmäisinä Etelä-Suomeen ja yliopistokaupunkeihin.

No mielikuva on ehkä et tääl etelässä ja tääl pääkaupunkiseudulla ollaan ehkä enemmän siin ajan tiimoilla... (...) ehkä sit pienemmillä paikoilla ja kylissä ni siellä sit ei ehkä oo niin monipuolinen valikoima kun täällä. (H6)

Suurissa kaupungeissahan on nää suurimmat trendihubit (...) suurimmat trendiasiat tulee nopeammin kaupunkeihin.. suurkaupunkeihin.. ja sitte maalle hiljalleen levittäytyy. (H8)

Kehityksen nähtiin tavoittavan pienemmät kaupungit ja maaseutualueet huomattavasti hitaammin. Moni oli sitä mieltä, että Pohjois-Suomessa ja haja-asutusalueilla ruokakulttuuri kehittyisi hyvin hitaasti. Kasvisruoan tai kasviproteiinien huono saatavuus nähtiin myös osasyynä muutoksen hitauteen. Näin ollen ruokavalion uskottiin pysyvän monissa paikoissa vielä 10 vuoden päästäkin varsin lihapainotteisena. Esimerkiksi Lapin lihankulutusta tuki ajatus alueellisista perinteistä sekä elinkeinoista. Tällaisiksi mainittiin poronkasvatus, metsästys ja turismi.

Mä luulen et Pohjois-Suomi on kuitenkin.. se on vähän oma maailmansa ja ei siellä ajatella ehkä ihan samalla tavalla kuin etelässä. Et varmaan pohjosessa -- syödään yhä sitä pihviä et etelä on ehkä vähän semmonen trendikkäämpi.. luomuruokaa ja orgaanista ja... erilaisia makuja maailmalta. (H2)

Kyl mä luulen et Etelä-Suomessa on ensimmäisenä kaikki uudistukset..kun.. aina kun itekki käy jossain Pohjois-Suomessa, ni kyl siel on kuitenkin tosi paljon tullu se perinteikäs ruoka ja tosi paljon käytetään lihaa.. poroa tosi paljon Rovaniemen yläpuolella.. ja se on myös se yks semmonen, miten saadaan turistejakin sinne. (H5)

Mikäli vaikutteet uusista ruokailutavoista eivät tavoittaneet kuluttajaa, ajateltiin hänen todennäköisimmin pitäytyvän vanhoissa toimintamalleissa. Asuinpaikan lisäksi myös iän uskottiin heikentävän muutosten toteutumista. Taajamissa tai sen ulkopuolilla asuvat iäkkäät henkilöt nähtiin kaikista epätodennäköisimpinä ruokakulttuurin uudistajina.

---näiden suurten kaupunkien kenel on paljon vaihtoehtoja tarjottavissa, ni näiden ulkopuolella asuvat ihmiset ni.. he todennäköisesti ei oo niin alttiita näille vaikutteille ja helpommin pitäytyy niissä samoissa ruokavalioidissa, joita he on tottunu syömään sen koko elinikänsä. (H11)

Valinnan lihan, kalan ja kasvisproteiinin välillä nähtiin riippuvan asuinpaikasta, yksilöllisistä ominaisuuksista sekä ruokailutottumuksista ja siitä, oliko kyseessä kotona vai kodin ulkopuolella syöty ateria. Kestävän kehityksen mukaisten ruokailutottumusten uskottiin yleistyvän erityisesti joukkoruokailun ja ravitsemuspalveluiden tarjonnassa.

6.5 Karjankasvatuksen ja maanviljelyn tulevaisuudennäkymät

Yhä useamman karjankasvattajan uskottiin vaihtavan elannonsaantinsa lähivuosina maanviljelyyn. Perusteluina pidettiin lihan kulutuksen vähenemistä ja sitä myötä pienempää tarvetta lihan kasvatukselle sekä myynnille. Karjankasvatuksen ei nähty olevan enää ammattina kovin tuottoisa.

Ilmastonmuutoksen nähtiin vaikuttavan maanviljelyyn sekä positiivisesti, että negatiivisesti. Ilmaston lämpenemisen uskottiin mahdollistavan uusien viljelykasvien, kuten esimerkiksi maissin, kasvattamisen Suomen leveyspiireillä. Peltokasvien lisäksi myös hedelmien omavaraisuusasteen uskottiin nousevan. Omenoiden lisäksi muun muassa luumujen ja päärynöiden kasvattamisen uskottiin lisääntyvän.

Jos ilmastonmuutos rupee vaikuttaa Suomeen, tänne tulee uusia semmosia kasveja mitä pystytään viljelee kunnolla (...) jotain tommosta, mitä täällä ei oo normaalisti tähän päivään viljelty. Saattaa olla, että vaihtuu jopa hedelmän viljelyyn. Ei pelkästään niinku viljaa tai kasviksii sinäällä... (H10)

Toisaalta ilmastonmuutoksen myötä voimistuvien sääolojen nähtiin lisäävän maanviljelyn riskejä ja heikentävän sen tuottavuutta. Maanviljelyä pidettiin karjankasvatusta epävakampana liiketoimintana, sillä sadon määrä ei aina riippunut viljelijästä itsestään. Mansikan viljelyn lisäksi myös luonnonvaraisista marjoista ja sienistä oltiin huolestuneita. Ilmastonmuutoksen tuomien haasteiden ja ruoan omavaraisuusasteen madaltumisen myötä monien ajateltiin voivan luopua maatiloistaan lähivuosina kokonaan. Alan riskialttiuden uskottiin lisäävän halua hankkia elantonsa jatkossa muualta.

Maanviljely on tosi paljon epävakampaa, koska sä et ikinä tiedä säitä tai muita... ni karjankasvatus taas on kuitenkin aika luonnosta riippumaton tapahtuma. (H2)

Ylipäättään maanviljely on katoavan kansanperinne, et siinä se.... ei tavallaan oo ollu trendikäs ammatti enää pitkään aikaan. Ja tämän takia tietysti ruoka tulee pitkälti ulkomailta, niin siinä mielessä se on mahdollista kyllä, et kokonaan unohdetaan se maatilallisuus --- (H11)

Karjankasvattamisen ajateltiin vähenevän myös siksi, että kuluttajien uskottiin haluavan syödä tulevaisuudessa tehotuotetun lihan sijaan mielummin riistaa. Riistalihaan suhtauduttiin luomutuotteena, koska eläin oli saanut elää koko elämänsä vapaana luonnossa. Riistan ajateltiin pystyvän tarjota sekasyöjille mahdollisuus pitää punainen liha osana ruokavaliotaan.

Jos nää maatilat alkaa kuolla ja alkaa enemmän olla maanviljelyä, ni sit varmaan riista tulee näille ihmisille, joille liha on tärkeä. Riistan syönti ja riistaruoan tekeminen ni sitä tullaan varmaan ehkä enemmän opettelemaan taas niinku nuorille sukupolville. (H4)

Maataloustukien ja suurten kansallisten yritysten nähtiin vaikuttavan jossain määrin maatalouden tulevaisuudennäkymiin. Suuria brändejä pidettiin vaikutusvaltaisina toimijoina, jotka ohjailivat osaltaan ruoantarjontaa. Pienempien toimijoiden kohdalla uskottiin, että elinkeinoa, joka olisi taloudellisesti kannattavampi ja ruokatrendien mukainen, tultaisiin jatkamaan myös tulevaisuudessa. Maatalouden nähtiin mukautuvan yhteiskunnan ja ajan mukana.

Joskus aikoinaan kun sitä alettiin tekemään ja pitämään viljelyä ylipäänsä ni Suomessahan se alko maanviljelyllä et sehän sit muuttu... muuttu taas niitten muotien mukaan et alettiin pitää karjaa ja kanaa ja tämmöstä --- (H4)

Näihinhan vaikuttaa sitte hirveesti just et nää lihayritykset on hirveen isoja ja ne lobbaavat omia mielipiteitään et.. just et eihän sikoja kasvateta muuten ku just jalostukseen --- (H8)

Vastakkainasettelu kasvipohjaisen viljelyn ja karjankasvattamisen välillä koettiin yleisesti ottaen hankalaksi. Suomen maatalouden kehityksen arvioiminen tuntui vaikealta mikäli ala oli itselle vieras.

Maidontuotannon tulevaisuudennäkymät

Vaikka karjankasvatuksen uskottiin pääsääntöisesti vähentyvän tulevina vuosina, uskottiin maidontuotannon silti jatkuvan. Maidontuotannon nähtiin pysyvän ennallaan, mikäli lypsylehmien pitämiseen ei nähty liittyvän ympäristöhaittoja tai eläinten hyvinvointia laskevia tekijöitä. Lähes kaikki haastateltavista pitivät maitoa

ekologisempaa kuin lihaa. Perusteluina pidettiin sitä, ettei maidontuotantoon tarvita yhtä paljon lehmä kuin lihatuotantoon. Tämän vuoksi maidontuotantoon ei myöskään suhtauduttu tehotuotantona. Maidontuotantoa kuvailtiin luonnollisena, ihmisestä riippumattomana tapahtumana, jossa eläintä ei myöskään tarvitse lopettaa tai kohdella kaltoin.

Kylhän maito on paljon ekologisempaa kun lihansyönti, koska lihassa pitää kuitenkin muistaa, et siinä tapetaan joku. Maidontuotanto on luonnollinen tapahtuma, mikä tapahtuu lehmällä meistä riippumatta. Sitä maitoa tulee joka tapauksessa. (H2)

Mä uskon, että tuota maitotuotanto säilyy (...) plus jäätelöt, juustot ja tämmöset tulee pysymään. (...) Koska sitä (maitoa) saa kuitenkin siitä elukasta enempi kuin sitä lihaa. (H10)

Lehmältä tulee niitä kaasuja niin (...) ei se sinäällään sitä paranna. (...) tätä asiaa ei ehkä ajatella samalla tavalla että... kerma tulee ihan yhtä lailla lehmästä ja se on tavallaan yhtä pahaa kuin sen punaisen lihan syöminen. (H11)

Maitotuotteista esimerkiksi jäätelön tulevaisuuteen suhtauduttiin pääosin myönteisesti. Kermajäätelöä uskottiin syötävän vielä 10 vuoden päästä, koska ajanjaksoa pidettiin lyhyenä. Kermajäätelöllä uskottiin olevan vahva kannattajakuntansa, minkä vuoksi kysyntää uskottiin löytyvän jatkossakin. Maidontuotannon nähtiin kuitenkin vähentyvän siinä missä nautakarjan määränkin. Perusteluina pidettiin ympäristöystävällisempien vaihtoehtojen lisääntymistä. Markkinoille oli kuitenkin huomattu viime aikoina tulleen paljon erilaisia kasvipohjaisia jäätelöitä, kuten mehupohjaisia sorbetteja ja soijajäätelöitä. Kasvipohjaisia jäätelöitä uskottiin tulevan vielä lisää, mutta niiden ei nähty syrjäyttävän perinteistä maitopohjaista jäätelöä kokonaan.

Kyllä syödään kermajäätelöä vielä, koska edelleenki tää 10 vuotta ei oo mikään niin iso aikaharppaus ja kermajäätelöllä on vahva kannattajakuntansa. En usko, että häviää. (H2)

Kyllä sitäki (kermajäätelöä) vielä syödään, mut nykyäänkin jäätelöä pystyy tekemään niin eri vaihtoehtoja et sekin varmasti vähenee. (H11)

Kermajäätelön myyntiä estävänä tekijänä pidettiin ensisijaisesti kasvipohjaisten jäätelöiden suosion kasvua. Jäätelöstä oltiin huomattu pystyttävän tehdä lähes samanmakuista myös ilman, että niissä oli käytetty lehmänmaitoa. Kasvipohjaisia jäätelöitä pidettiin yleisesti hyvän makuisina ja niiden uskottiin sen vuoksi kelpaavan kaikille kuluttajille. Maidottoman ruokavalion käyttöönoton ajateltiin siksi olevan kuluttajien keskuudessa helpompaa kuin lihattomaan ruokavalioon siirtymisen.

Must tuntuu et toi ei ois niin radikaali muutos, koska sen pystyy niin hyvin keinotekoisesti tota... maustamaan esimerkiksi niin et se maistuu ihan samalta kun se kermajäätelö, ni mä en usko et toi herättäis niin paljon sellasta vastarintaa (...) et se on ehkä semmonen pehmeempi muutos ihmisille ku sit et se lihasta luopuminen.. (H6)

Maidontuotannon tulevaisuuteen suhtauduttiin siis kokonaisuudessaan myönteisemmin kuin naudanlihan tuotantoon. Haastatteluiden perusteella oltiin sitä mieltä, että karjankasvatus vähenee lähivuosina huomattavasti kun taas maidontuotanto vain jonkin verran. Maitopohjaisten elintarvikkeiden myynnin uskottiin jatkuvan, koska niitä ei nähty yhtä haitallisina ympäristölle. Maataloustoiminnan nähtiin jatkuvan myös siksi, että se perustui usein perhekohtaiseen yrittäjyyteen ja sitä myötä elintapaan, joka periytyi sukupolvelta toiselle. Maatiloilla nähtiin olevan pitkät perinteet, mitkä edesauttaisivat toiminnan jatkamista myös tulevana vuosina. Sukutilan pitämisestä ei välttämättä luovuttaisi kovin pikaisin päätöksiin, vaikka ruokatrendit muuttuisivatkin.

6.6 Kokemukset uusista proteiininlähteistä

Tässä kappaleessa tarkastellaan haastateltavien kokemuksia uusista, vaihtoehtoisista proteiininlähteistä. Uusilla proteiininlähteillä viitataan kasvi- ja hyönteispohjaisiin lihankorvikkeisiin sekä kasvipohjaisiin meijerituotteisiin. Kaikki haastateltavat olivat kokeilleet vähintään yhtä edellä mainittuihin kategorioihin kuuluvaa tuotetta.

Kokemukset kasvipohjaisista lihankorvikkeista

Kasvipohjaisiin lihankorvikkeisiin oltiin haastatteluiden perustella pääosin tyytyväisiä. Tyytymättömyyttä saattoi aiheuttaa ainoastaan palkokasvien sopimattomuus vatsalle. Osa haastateltavista käytti kasvipohjaisia lihankorvikkeita säännöllisesti, osa silloin tällöin. Mainittuja kasviproteiinia olivat: tofu, Härkis, Nyhtökaura, soijarouhe, falafel-pyörökät, nyhtöheme ja kaurapohjainen lihankorvike.

Pyydettyäessä arvioimaan kasvipohjaisten lihankorvikkeiden hyviä ja huonoja puolia nousi esiin monia eri ominaisuuksia. Hyviksi puoliksi mainittiin muun muassa: tasalaatuinen rakenne, helppokäyttöisyys ja kotimaisuus. Huonoina puolina pidettiin: lihaan verrattaen kalliimpaa hintaa, lihaa imitoivaa ulkonäköä ja pitkälle prosessoitua valmistustapaa. Etenkin kasvissyöjät pitivät lihamaista olomuotoa turhana ja jopa hieman vastenmielisenä, sillä heidän mielestään kasvisruoan ei lähtökohtaisesti tarvitsisi näyttää muulta kuin siltä mitä se on eli kasvikselta.

Soija on tosi helppo käyttää. Ja mun äitiki tykkäs siitä, mikä on taas vähän semmonen et joku, joka on aina syönyt lihaa niin tykkää jostain tommosesta ni on aina kiva. (...) Mä en ite tykkää yhtään lihasta, ni nyhtökaura oli esim mulle ihan hirvee pettymys. (H5)

Kasviproteiineista erityisesti tofun käytön nähtiin myös vaativan ruoanlaittajalta enemmän vaivaa, jotta siitä saatiin miellyttävän makuista. Eri valmistajien välillä oltiin myös havaittu epätasalaatuisuutta. Sama tuote ei ollut yhtä hyvä kaikkien valmistajien keskuudessa. Tämän ei kuitenkaan nähty heikentävän mielenkiintoa kasviproteiineja kohtaan kokonaan.

---et ne pitää opetella, pelkästään vaik se soijapala tai tofu, ni maustamaan oikein, koska muutenhan se ei maistu yhtään miltään ja sit jos kokkaa vähän silleen ettei tiiä mitä tekee – ni sit tulee..mul ainaki tuli sellanen vastareaktio et ”tähän on ihan hirveetä et miks kukaa söis tätä?!” (H6)

No tofuista mä oon kyl huomannu et voi olla hyviä ja huonoja versioita. Mut niin voi olla lihoistakin... (H8)

Kokemukset kasvipohjaisista meijerituotteista

Haastateltavat olivat pääosin yhtä tyytyväisiä kasvipohjaisiin meijerituotteisiin kuin kasvipohjaisiin lihankorvikkeisiin. Kasvipohjaisia meijerituotteita kerrottiin käytettävän säännöllisesti, lähes päivittäin. Aktiivisimmassa käytössä olivat: kauramaito, soijamaito, soijajogurtti ja kaurakerma. Muita, toisinaan käytettäviä, tuotteita olivat: kookosmaito, kookoskerma, kaurajogurtti, kasvipohjainen juusto ja kasvirasvat. Osa kertoi käyttävänsä ruokavaliossaan myös maitotuotteita.

Pyydettyäessä arvioimaan kasvipohjaisia meijerituotteita, nousi esiin kaksi ominaisuutta, jotka jakoivat mielipiteitä. Nämä olivat: maku ja rakenne. Osa koki tuotteiden maun ja rakenteen hyviksi ominaisuuksiksi ja osa puolestaan huonoiksi. Makuun suhtautuminen saattoi myös vaihdella sen mukaan, kuinka tottunut tuotteita oli käyttämään. Mikäli ominaisuuksia pidettiin huonoina käytettiin vertailukohteena usein maitotuotteita.

Jos sanotaan huonona puolena ni sit se et maku ainaki eroo siitä, mihin on tottunu maidon kanssa. (...) Hyvänä puolena sit taas se maku on vähän monivaihteisempi ja sit on monia eri makuisia vaihtoehtoja kuin pelkästään maitotuotteet. (H3)

Mä tykkään mun maidon ihan maitona. Soijamaidot ja tämmöset on hyi... Oon mä varmaan joskus maistanu soijamaitoo sun muuta, mut ei se oo aidon tavarain veroinen ollut. (H7)

Yleisimmin kasvipohjaisten meijerituotteiden huonona puolena pidettiin hintaa. Haastateltavien mielestä kasvipohjaiset tuotteet olivat lähes poikkeuksetta kalliimpia kuin maidosta valmistetut tuotteet. Kasvipohjaisten kermojen käytön koettiin lisäksi tuovan haasteita ruoanlaittoon, koska ei tiedetty, miten hyvin ne kestävät kuumentamista.

Kokemukset hyvistä kasvipohjaisista meijerituotteista vaihtelivat. Kaikki eivät olleet kaikkiin tuotteisiin tyytyväisiä, mutta suurin osa oli löytänyt vähintään yhden suosikin. Osa haastateltavista oli kokeillut tuotteita laajemmin kun taas osa oli kokeillut vain muutamaa tuotetta. Kaikista eniten mielipiteitä jakoi soijamaito. Kaikista kielteisimmin suhtauduttiin kasvipohjaisiin juustoihin ja kaikista myönteisimmin kaurapohjaisiin tuotteisiin. Kasvipohjaisia meijerituotteita pidettiin yleisesti ottaen ekologisina, ellei niissä oltu käytetty kookosöljyä.

Juustoista mä en oo vielä löytänyt mitään semmosii hirveen hyviä... (...) usein niis on vähän semmonen vaikee koostumus. Ja sitte myöski mä oon miettinyt sitä (...) et ku neki usein tehdään kookosöljystä, jota sitte kuskataan enemmän kun vaikka kotimaista maitoa --- (H5)

Yleisesti ottaen sekä kasvipohjaisia lihankorvikkeita että kasvipohjaisia meijerituotteita pidettiin positiivisina uudistuksina vähittäistavarakaupalle. Haastateltavat suhtautuivat elintarvikealan uudistuksiin pääosin myönteisesti. Kasvipohjaisia tuotteita käytettiin joko säännöllisesti eläinperäisten tuotteiden korvaajina tai satunnaisina vaihteluina.

Kokemukset hyönteisruoasta

Haastateltavien suhtautuminen hyönteisruokaa kohtaan vaihteli. Osa kertoi maistaneensa hyönteisiä sisältäviä elintarvikkeita. Kokeillut tuotteet olivat pääosin kuivatuotteita, kuten leipää tai patukoita. Tuotteita oltiin kokeiltu useimmiten kertaluontoisesti ja kokeilumielessä. Hyönteisiä sisältävissä tuotteissa ei oltu huomattu mitään eroa muihin tuotteisiin verrattuna. Näin ollen maistettuihin hyönteistuotteisiin suhtauduttiin positiivisesti tai vähintäänkin neutraalisti. Kaikista suotuisimmin suhtauduttiin tuotteisiin, joissa hyönteisten määrä oli vähäinen eikä niitä pystynyt erottamaan ruoasta. Hyönteisjauhon käyttöön suhtauduttiin siis myönteisemmin kuin kokonaisten hyönteisten käyttöön.

Voisin mä kokeilla sitä jos se on siihen jotenkin niinku mukaan leivottu tai jauhoissa, mut vielä on vähän semmonen ettei lähtis sitä itse hyönteistä narskuttamaan. Se tuntuu vähän vieraalta. (H4)

Ehkä jos se ois jauheena ni se ei oo niin paha.. kun et siel ois niit sirkan päitä (naurua). (H9)

Osalle ajatus kaikenlaisesta hyönteisruoasta tuntui epämiellyttävältä. Elintarvikkeeseen liittyvän ostohalukkuuden kuvailtiin laskevan välittömästi, mikäli tuotteen nähtäisiin sisältävän hyönteisiä. Jos tuotteen ei tiedetty tai aistittu sisältävän hyönteisiä, ei reaktion uskottu olevan yhtä vahva. Toisin sanoen, tässä kohtaa tietämättömyys elintarvikkeen pakkausmerkintöjä kohtaan nähtiin parempana vaihtoehtona kuin tietoisuus.

Lähinnä se et hyönteiset ruuassa ällöttää. Tietämättään niitä varmaan vois syödä jossei tiedä mitä siellä on, mut jos mä tietäisin et siellä on jotain heinäsirikkaa jauhettuna ni menis samantien ruokahalut. (H2)

Hyönteisruoan kohderyhmään nähtiin tällä hetkellä kuuluvan pääasiassa nuoret. Nuorten nähtiin olevan avoimia ja suhtautuvan asiaan kokeilunhaluisesti. Sen vuoksi ruokakulttuurin muutoksen nähtiin lähtevän helpoiten nuorista. Ajatusta tuki lisäksi tieto siitä, että hyönteispohjaista kuivaruokaa käytettiin armeijan metsäleireillä. Hyönteisruoka nähtiin trendikkäänä ja ekologisena vaihtoehtona, minkä vuoksi sen uskottiin herättävän kiinnostusta nuorissa.

Mä luulen et tässä erityisesti nuoret. Koska nuoret on kokeilunhaluisia ja tota... mä yritin myydä tätä ideaa mun iskälle.. ei onnistunu. (naurua) (H5)

Hyönteisruoka on nyt ollu paljo tutkimuksis ja uutisis et erittäin tota... proteiinirikast ainakin. (...) itse asiassa olen syönyt niitä näkkileipiä, jotka on tehty heinäsirkoista. Armeijassa niitä tarjotaan... tai se on sellanen mitä syödään metsässä. (...) Siin oli kaikki aika nälkäsii et ne meni alas, mutta tota aivan mahtavan makusia! (H8)

Toisaalta hyönteisruokaa nähtiin markkinoitavan myös kaiken ikäisille. Perusteluina pidettiin hyönteistuotteiden tavanomaisuutta. Sirkkoja oli lisätty arkisiin elintarvikkeisiin, kuten leipään. Koska suurin osa suomalaisista ostaa kaupasta leipää, pidettiin kynnystä myös hyönteisjauhoja sisältävän leivän ostolle matalana. Vaikka hyönteisruokaa nähtiin markkinoitavan kaikille, uskottiin varsinaisen käyttäjäkunnan olevan kohtalaisen rajattu. Hyönteisruokaa ostavien kuluttajien uskottiin olevan pääasiassa ajan hermoilla eläviä kaupunkilaisia.

Ehkä sen takii sitä (hyönteisiä) onki varmaa yritetty laittaa perinteisten ruoka-aineiden joukkoon. (...) Et ehkä siit on yritetty saada sellanen et kuka vaan vois ostaa niitä. (H1)

Sanoisin et ihan kaiken ikäisille, mutta ehkä alustavasti se on enemmän semmosten tiedostavampien ihmisten valinta, että ehkä.. tietyllä tavalla esim pääkaupunkiseudulla tai nuorten keskuudessa voi olla ainaki alkuun suositumpi ennen kun sitten etenee ehkä trendi muuallekin. (H13)

Hyönteisruoan markkinoinnin suhteen hankalimpana kohderyhmänä pidettiin vanhempia kuluttajia. Erityisesti keski-ikäisten miesten ajateltiin suhtautuvan hyönteisruokaan vähättelevästi. Miesten kohdalla pidettiin oletuksena, että he halusivat syödä hyönteisten sijaan lihaa. Tämän vuoksi koettiin, ettei hyönteisruokaa markkinoida yhtä vahvasti kyseisille kohderyhmille. Vanhempien ihmisten uskottiin jatkavan tottumuksiensa mukaista ruokavaliota, minkä vuoksi halua tutustua hyönteisruokaan pidettiin epätodennäköisenä. Tämän nähtiin vaikuttavan hyönteisruoan markkinointiin.

---alle kolmekymppiset.. ennakoluulottomat naiset sekä miehet. (...) Mä oon taas sitte sen verran vanhempi että mun mielipidettä ei käännetä, että mä pysyn siinä lihassa mukamas. (H10)

Hyönteisruokaan liittyvien ennakoluulojen nähtiin johtuvan kulutustottumuksien lisäksi hyönteisten imagosta. Suomalaisten kuluttajien ajateltiin suhtautuvan hyönteisiin muulla tavalla kuin ravintona, minkä vuoksi hyönteisruoan markkinoinnin ja myynnin arvioitiin olevan hankalampaa kuin muiden proteiininlähteiden. Kuluttajien ajateltiin pitävän hyönteisiä ennemmin epämiellyttävänä kuin miellyttävänä osana maapallon eliölajistoa. Tässä yhteydessä pohdittiin myös, olisiko sanalle "hyönteinen" keksittävässä käyttökelpoisempia synonyymeja ruoan markkinoinnissa. Esimerkiksi sanoihin "sirkka" tai "perhonen" uskottiin liittyvän myönteisempiä mielikuvia, jotka voisivat edistää tuotteiden käyttöhalukkuutta. Hyönteistuotteiden pakkauksien uskottiin olevan avainasemassa myynninedistämistä silmällä pitäen.

Mun mielestä toi hyönteisnimi on niin traaginen tälle.. (...) se tekee siitä paljon vaikeempaa veikkaan. (...) jos sen sais vaihettua jotenki et se ois perhosruokaa (naurua) tai jotain. Se on niin se hyönteinen.. tai et minulle tulee mieleen jotain myrkkyä ja ... tiiätsä likainen ympäristö -- (H8)

Nykyään kun vielä kuitenkin käsitetään sirkat sellasina saastaisina sirittäjinä, jotka tuolla mullassa hyppii, niin uskoisin, että myöskin se sievä paketointi sinne kaupan hyllyille on ehkä se helpompi tapa kuluttajille lähestyä sitä asiaa -- (H11)

Hyönteisten syömistä pidettiin haastatteluiden perusteella eettisenä. Hyönteisillä ei nähty olevan samalla tavalla ajatuksia, tunteita tai eläinoikeuksia kuin isommilla tuotantoeläimillä. Tämän vuoksi hyönteisten ei nähty kokevan myöskään kipua.

Haastateltavien mielestä hyönteisiä voisi syödä ”hyvällä omalla tunnolla”. Näin ollen ajatukseen hyönteisten hyödyntämisestä ravinnonlähteenä suhtauduttiin eläinten oikeuksia silmällä pitäen myönteisesti.

Mä haluaisin uskoa, et hyönteiset on niin typeriä ettei ne tajuu et niitä syödään... et se menee jo siihen kategoriaan et jos niitä tapetaan massana ni ei se vaikuta mihinkään suuntaan. (H2)

Jos joku tappaa kärpäsen ni onhan se nyt.. tai sirkan.. ni onhan se nyt lievempi asia mun mielest kun vaik, että lehmä teurastetaan syömistä varten. (H6)

Näkemykset hyönteisruoan tulevaisuudesta

Osa haastateltavista uskoi, että hyönteisruoka olisi kasvattanut 10 vuoden päästä suosiotaan ja sitä tarjailtaisiin myös esimerkiksi työpaikkaruokaloissa. Hyönteisruokaa puoltavia argumentteja olivat ympäristöystävällisyys, runsasproteiinisuus ja se, että hyönteisten syöminen on normaalia muuallakin maailmassa. Hyönteisiä pidettiin hyvänä vaihtoehtona lihalle.

Mun mielestä se on tosi hieno innovaatio, kuitenkin suomalaista et tehään sirkoista. Olihan sil tietenki vähän omat epäilijänsä... mutta mun mielestä se on kuitenkin proteiinirikasta ruokaa mikä ei kuluta hirveesti vettä. (H5)

Toisaalta suomalaisilla nähtiin kuitenkin olevan jonkin verran ennakkoluuloja, joiden uskottiin estävän hyönteisruoan kulutusta. Toisin sanoen, hyönteisruoan nähtiin olevan samanaikaisesti kasvava trendi ja jakavan mielipiteitä epämiellyttävyyden vuoksi. Hyönteisruoan suosion oltiin lisäksi nähty uutisoinnin kautta jo hieman laskeneen lähiaikoina. Tämän vuoksi hyönteisruoan tulevaisuus aiheutti jonkin verran epäilyksiä.

Mä just luin jonku uutisen... oliko se nyt et Suomessa oli joku sirkkakasvattamo tai joku et heil ei nyt mennykkää ihan niin hyvin ku ei suomalaiset vielä ollukkaa ihan niin hyväksyväisiä tai vastaanottavia noitten hyönteisten kanssa. (H1)

No ehkä maailmanlaajuisesti joo, mut en nyt tiiä et onks nyt Suomi se ykköspaikka välttämättä... et meil on ehkä nii rajoittuneet näkemykset ja ennakkoluuloja. (H7)

Hyönteisruoan ei uskottu olevan osa valtakunnallisia ravitsemussuosituksia vuonna 2030. Ajatusta ei pidetty kokonaan mahdottomana, mutta sen uskottiin olevan realistisempi vasta useamman kuin yhden vuosikymmenen jälkeen. Ravitsemuskasvatuksen koettiin lisäksi kehittyvän melko hitaasti. Perusteluiksi esitettiin ruokaympyrä, jonka nähtiin olleen muuttumaton jo monien vuosikymmenien ajan.

Hyönteisruoan ajateltiin tulevan ravitsemussuosituksiin ainoastaan silloin, jos sinne lisättäisiin myös kasvipohjaiset maidon- ja lihankorvikkeet. Hyönteisruoan tulevaisuuden nähtiin riippuvan myös jonkin verran elintarvikkeiden käyttöä koskevista tutkimustuloksista sekä EU:n lainsäädännöstä.

Hyönteisjauhojen käytön uskottiin kuitenkin yleisesti ottaen lisääntyvän tulevaisuuden elintarvikkeissa. Monet uskoivat hyönteisten tulevan osaksi kaupassa myytäviä einesruokia. Kukaan ei silti ollut nähnyt hyönteisiä sisältäviä onesruokia vielä tällä hetkellä markkinoilla. Tulevaisuudessa hyönteisiä ajateltiin lisäävän myös jauhojen, suolaisten snacksien ja pähkinäsekoitusten joukkoon. Hyönteisruoan käytön uskottiin lisääntyvän ympäristösyistä.

---ehkä jos se jotenki tätä maapalloa pelastaa et syödään enemmän hyönteisiä ni ehkä sit varmaan kasvaa. (H1)

Einesruuan markkinat tuskin tulee hirveesti vähenemään lähiaikoina. Ja jos tää sirkkahomma lyö itensä läpi enemmän, ni kyllähän siinä suuret todennäköisyydet on, että se sirkka päätyy myös sinne onesruokaan. (H11)

Hyönteisten elintarvikekäytön lisääntymiseen suhtauduttiin epäilevästi mikäli hyönteiset nähtiin kalliina erikoistuotteena tai yleisesti ottaen syömäkelvottomina. Tällöin ajatusta hyönteisten massatuotannosta pidettiin epätodennäköisenä. Mikäli hyönteisruokaan suhtauduttiin itse negatiivisesti, ajateltiin myös suurimman osan kuluttajista suhtautuvan asiaan samoin. Suomalaisten kuluttajien ei oltettu haluavan syödä hyönteisruokaa tulevaisuudessakaan.

Tää hyönteisruoka menee kuitenkin niin semmoselle extremetasolle näis ruokajutuissa kyllä. Ja hyönteiset on myös mitä mä oon ymmärtäny kalliimpia (...) ei ne tuu tommoseen massatuotantoon kyllä. En usko. Ja lähtökohtaisesti kuitenkin uskoisin, et suurinta osaa ihmisistä ällöttää ne hyönteiset ruuassa. (H2)

Osa haastateltavista suhtautui hyönteisjauhojen käytön lisäksi myös kokonaisten hyönteisten elintarvikekäyttöön myönteisesti. He kertoi voivansa ostaa jo nyt ravintolassa annoksen, joka sisältäisi kokonaisia paahdettuja sirkkoja. Asiaan suhtauduttiin kokeilunhaluisesti. Ravintoloissa tarjottavaan ruokaan liittyi luottamusta, minkä vuoksi sen uskottiin olevan hyvänmakuista. Hyönteisiä sisältävä annos voitaisiin tilata mikäli se vaikuttaisi kiinnostavalta ja herkulliselta. Kokeilunhalun lisäksi myös hinnan kerrottiin vaikuttavan asiaan. Suutuntumaltaan kokonaisena syötävän hyönteisen haluttiin olevan mieluiten rapea.

Se koostumus kyllä vaikuttaa, et jos se on sellanen rapsakka sirkka ni sit mä voisin maistaa, mut jos se on joku sellanen muu kuin rapee ni sit en varmaan. Et joko rapees muodos tai jauhettuna ni sit menee, mut ei kyl ehkä mitkää välimuodot viel täs vaihees menis. (H1)

Voisin kokeilla. Ja sitten niinku minkä tahansa ruuan kanssa ni saa nähdä et.. sitte jos oisin tyytyväinen tämän niinku maun kannalta ni sitte voisin tilata tulevaisuudessa. Mut kokeilumielessä ehdottomasti. (H8)

Hyönteisruoan kotikasvatukseen suhtauduttiin sitä vastoin epäilevästi. Haastateltavat eivät uskoneet kasvattavansa hyönteisruokaa tulevaisuudessa omissa kodeissaan. Näin ollen he ostaisivat hyönteisruoan mielummin valmiina kuin valmistaisivat sitä itse. Tämän uskottiin olevan yleistä myös yleisesti kuluttajien keskuudessa. Tässä yhteydessä tuotiin lisäksi ilmi ajatus laajemmasta yhteiskunnallisesta ilmiöstä. Yhä useamman kuluttajan nähtiin etäänntyneen ruoantuotannosta ja haluavan siksi ostaa ruoan mahdollisimman valmiina nautittavaksi. Kaupungistumisen myötä suhteen ruokaan koettiin muuttuneen. Ruoantuotannon ulkoistamisen nähtiin johtaneen etäänntymiseen ruoan alkuperästä ja sitä myötä elävästä eläimestä.

Mä pelkään kaikkee matelevaa ja kierivää (naurua), mut yleensä mä käytän aina ravintolatilaisuuksii semmosina et mä saatan kokeilla jotain uutta. (H5)

Uskon et ihmiset maksais mielummin niistä kuin säästäis rahaa ja kasvattais itse. Mut en usko et ihmiset on valmiita itse kasvattaa ja pitää huolta ja käyttään aikaa siihen. (H9)

Ylipäättään tässä lihankin suhteen ni ihmisten käsitys siitä, et mistä se liha tulee ni on hyvinki hämärtyny. (...) mennään kauppaan ja ostetaan kivassa värikkäässä paketissa sitä jauhelihaa, niin aika harva pystyis oikeesti menemään tonne maatilalle, teurastamaan eläimen ja tekemään siitä lihasta, minkä on ite itelleen teurastanu ni itelleen jauhelihaa. (H11)

Hyönteisruoan tuotannon nähtiin näin ollen rajoittuvan elinkeinonharjoittajiin. Näkemyksien mukaan hyönteisruoka leiväisi tasaisemmin Suomeen, mikäli yhä useampi maatilallinen valitsisi hyönteistuotannon. Tällöin ruokakulttuurin kehityksen nähtiin tapahtuvan maalta kaupunkiin päin.

Kokonaisuudessaan hyönteisruoan uskottiin jakavan kuluttajien mielipiteitä, vaikka sen tiedettäisiin olevan ekologinen proteiininlähde. Hyönteisruoan tulevaisuuteen suhtauduttiin vaihtelevasti, koska hyönteisruoan ei nähty tulevan osaksi ravitsemussuosituksia. Hyönteisjauhon käytön uskottiin kuitenkin lisääntyvän elintarviketeollisuudessa ja joukkoruokailuissa.

6.7 Näkemykset tulevaisuuden ruokainnovaatioista

Tulevaisuudessa ruokakulttuurin uskottiin uudistuvan myös kokonaan uudentlaisilla elintarvikkeilla. Lähivuosina lanseerattuja uuselintarvikkeita pidettiin ikään kuin "alkusoiittona" tulevaisuuden tuotekehitykselle. Tulevaisuudessa markkinoille lanseerattavien ruokainnovaatioiden ajateltiin olevan entistä eksoottisempia ja ekologisempia. Eksoottisuutta perusteltiin kansainvälistymisen näkökulmasta. Eri maiden ruokakulttuureiden nähtiin sulautuvan tulevaisuudessa entistä enemmän yhteen. Yhtenäistymisen taustalla pidettiin ulkomailta tulevien vaikutteiden sekä rahdattujen elintarvikkeiden määrän lisääntymistä. Kansainvälistymisen uskottiin monipuolistavan Suomen ruokatarjontaa yleisesti.

Globalisaation myötä kuitenkin muiden maiden ruokakulttuuri tulee ehkä vielä paremmin tietoiseksi sitten meillekin. Semmoset ruuat jostain kaukasemmista maista, mitä tällä hetkellä saattaa olla jossain vain vähemmän tarjolla, niin uskon, että tulee olea sit laajemmin esillä. (H3)

Ekologisempia tuotteita uskottiin puolestaan kehitettävän kuluttajien valveutuneisuuden, ympäristöhuolien ja ruokavalioiden muutosten vuoksi. Tuotekehityksen uskottiin vilkastuvan lähivuosina entisestään, sillä etenkin eläinperäisten tuotteiden korvaajille nähtiin olevan kasvavaa tarvetta. Eläinperäisille tuotteille uskottiin yritettävän löytää mahdollisimman monia kestävän kehityksen mukaisia ratkaisuja tulevina vuosina.

Mä luulen, et ihmiset alkaa nyt enemmän keskittyä kehittää niitä vanhoja, esimerkiksi (kasvipohjaisia) juustoja ja tämmösiä. (...) ja ne varmaan jatkaa sit enemmän tuotteiden kehityksellä et miten korvata joku tuote. (H5)

Uusille tuotteille nähtiin olevan kiinnostusta myös kuluttajien keskuudessa. Kuluttajien nähtiin innostuvan tuoteuutuksista sekä kaipaavan edelleen lisää vaihtoehtoja ruokavalioonsa. Kuluttajien kiinnostuksen ja kokeilunhalun nähtiin kiihdyttävän tuotekehitystä. Sen nähtiin toisaalta johtavan myös markkinatoimijoiden kilpailun lisääntymiseen. Uutuustuotteiden lanseeraukseen oltiin huomattu liittyvän jonkin verran riskejä, sillä toisten tuotteiden oltiin huomattu menestyvän ja pysyvän sitä myötä markkinoilla pidempään kuin toisten.

Voisin kuvitella et tulee taas uusia. Jotkut niist sit kukoistaa, jotkut ei. Onhan noi aika innolla otettu vastaan. Ja varmastiikki samat firmat ja uudet firmat haluaa kehittää uutta ja tälle. Ja ihmiset ylipäättään haluaa jotain uutta koko ajan. (H7)

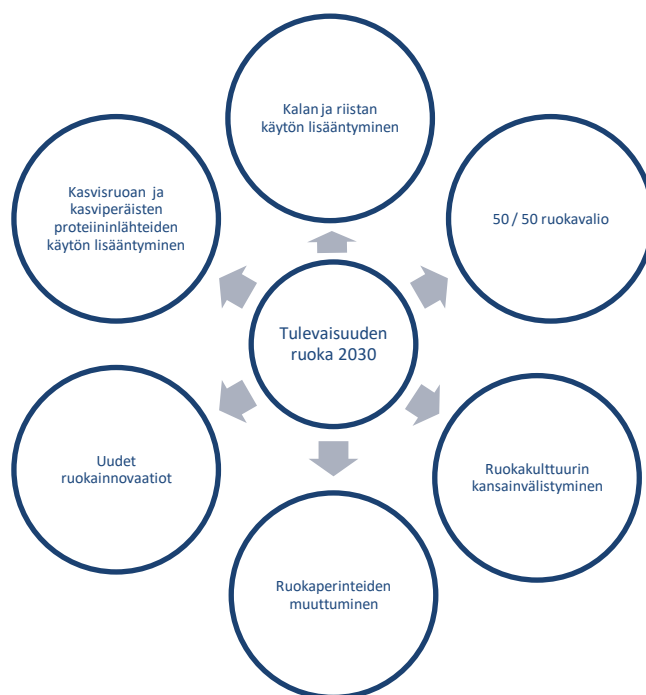
Markkinoille uskottiin tulevan lähiaikoina lisää vaihtoehtoja, joilla kuluttajat voisivat korvata lihan osuutta ruokavaliossaan. Erityisesti kasvipohjaisille lihankorvikkeille, jotka eivät sisällä papuja tai palkokasveja, uskottiin olevan kysyntää. Vatsaystävällisille kasviproteiineille nähtiin olevan tarvetta, jotta tuotteet soveltuisivat mahdollisimman suurelle osalle väestöä. Tulevaisuudessa myös laboratorioissa tuotetun ruoan uskottiin lisääntyvän, vaikkakin ajanjaksoa, jolloin tämä tapahtuisi ei määritelty tarkemmin.

Suomi on aika kärjessä noitten innovaatioiden suhteen (...) et ehkä tämmöstä laboratoriossa tuotettua... onko se nyt sitte keinoproteiinia vai mikskä sitä vois kutsua, mutta jotain tämmösiä vaihtoehtoja on jo nyt viritteillä, niin varmasti tulee olemaan paljon kaikenlaisia uusia innovaatioita, jotka tarjoaa sitte proteiinirikkaita vaihtoehtoja lihan tilalle. Ja faktahan se on, että papuja tai palkokasveja ei pysty kaikki syömään. Niin pakko on keksii jotain muuta. (H11)

Suomen elintarviketeollisuuden potentiaalia pidettiin yleisesti ottaen varsin hyvänä. Suomi nähtiin innovatiivisena valtiona, jonka elintarvikekehitys oli onnistunut luomaan kestäviä lihankorvikkeita kansainväliseen jakeluun asti. Tulevaisuuden uusiin ruokavisiioihin suhtauduttiin odottavaisin mielin.

6.8 Yhteenveto tulevaisuuden ruokavisiioista

Tulevaisuuden ruokavisiioissa korostui ekologisempien proteiininlähteiden käyttö sekä muutos kohti monikulttuurisempia ruokailutottumuksia. Suomalaisten ruokaperinteiden nähtiin muuttuvan yhteiskunnan vaatimusten ja ympäristön tarpeiden mukana. Ruokailutottumusten uskottiin sekä monipuolistuvan uusien ruokainnovaatioiden myötä että tasapuolistuvan eläin- ja kasviperäisten tuotteiden kulutuksen suhteen vuoteen 2030 mennessä. Haastateltavien näkemykset tulevaisuuden ruoasta on koottu seuraavaan kuvioon (kuvio 2).



Kuvio 2: Näkemykset tulevaisuuden ruoasta

Tulosten analysoinnin yhteydessä haastatteluaineistosta nousi esiin neljä keskeisintä tulosta, jotka esitellään seuraavaksi. Keskeisimmät tulokset käsittelevät haastateltavien näkemyksiä: punaisen lihan käytön vähentymisestä, kasvisruokatrendin voimistumisesta, ruokaperinteiden muuttumisesta sekä ruokainnovaatioista.

Punaisen lihan käytön vähentyminen

Ensimmäinen tulevaisuuden ruokavisio liittyi lihaan. Haastateltavat uskoivat, että erityisesti punaisen lihan kulutus tulisi muuttumaan seuraavan 10 vuoden aikana. Naudan ja porsaan lihan ei uskottu katoavan ruokakulttuuristamme kokonaan vuoteen 2030 mennessä, mutta niiden tuotannon ja kulutuksen arveltiin vähenevän. Tottumus punaisen lihan käyttöön yhdistettiin enemmän vanhempiin kuin nuorempiin sukupolviin. Etenkin punaisen lihan tehotuotannon uskottiin laskevan, sillä ympäristötietoisten kuluttajien ajateltiin haluavan syödä jatkossa mieluummin vaaleaa siipikarjanlihaa, kalaa tai riistaa. Kyseisten lihojen käytön uskottiin lisääntyvän, sillä niitä pidettiin ekologina ja sitä myötä parempina vaihtoehtoina kuin naudan lihaa. Riistan käytön uskottiin lisääntyvän myös eettisistä syistä. Mikäli kuluttajat ostaisivat tulevaisuudessa lihaa, uskottiin heidän haluavan valita lautaselleen eläintä, joka olisi elänyt mahdollisimman hyvän elämän. Tutkimuksen perusteella lihan kotimaisuutta pidettiin ensisijaisen tärkeänä.

Punaisen lihan kulutuksen vähenemistä koskevista visioista huolimatta haastateltavat eivät uskoneet, että pihviravintolat tai joulukinkku katoaisivat vielä 10 vuoden sisällä kulttuuristamme kokonaan. Haastateltavat ajattelivat, että punaista lihaa saatettaisiin yhä haluta syödä esimerkiksi juhlatilaisuuksien yhteydessä. Punaisen lihan tarjonnan ja kulutuksen koettiin kuitenkin yleisesti ottaen vähentyneen etenkin pääkaupunkiseudulla viimeisen parin vuoden aikana. Naudan ja sian lihan käytön uskottiin vähentyvän kodin ulkopuolisissa ravitsemuspalveluissa myös tulevien vuosien aikana. Jatkossa punaista lihaa uskottiin korvattavan vaalean lihan sekä kalan lisäksi hyönteisproteiinilla. Hyönteisproteiinin käytön ajateltiin todennäköisimmin lisääntyvän elintarviketeollisuudessa tai työpaikkaruokaloissa. Hyönteisruokaa ei tutkimuksen perusteella yhdistetty lasten ravitsemukseen.

Kasvisruokatrendin voimistuminen

Toinen tulevaisuuden ruokavisio liittyi kasvien ja kasviproteiinien käyttöön. Haastateltavien näkemysten mukaan kasviperäisten elintarvikkeiden käyttö lisääntyy seuraavan 10 vuoden aikana. Kulutuksen uskottiin lisääntyvän niin hedelmä- ja vihannesosaston tuotteiden kuin kasviperäisten valmisteidenkin keskuudessa. Kasviperäisille tuotteille nähtiin olevan koko ajan enemmän kysyntää, sillä yhä useamman kuluttajan arveltiin haluavan vähentää eläinperäisten tuotteiden käyttöä ruokavaliossaan. Ajatusta kasvisruokatrendin voimistumisesta tuki lisäksi näkemys vähentyvästä karjankasvatuksesta. Maankäytön ajateltiin vaihtuvan yhä enemmän kasviperäisen ravinnon viljelyyn.

Kasvisruoan määrän uskottiin lisääntyvän vähittäiskauppojen tarjonnan lisäksi myös ravitsemispalveluiden tarjonnassa. Ravintoloiden ruokalistojen uskottiin monipuolistuvan ja tarjoavan jatkossa enemmän kasvisvaihtoehtoja. Tämä nähtiin välttämättömänä muutoksena kuluttajien kysyntään nähden. Kasvisruokatrendin oltiin nähty voimistuneen pääkaupunkiseudulla asuvien keskuudessa viime vuosien aikana. Palveluntarjoajien nähtiin reagoineen ilmiöön nopeasti. Toisin kuin hyönteisruoan tarjoamisen kohdalla, kasvisruoan tarjonnan nähtiin lisääntyvän myös lasten joukkoruokailun piirissä. Haastateltavat uskoivat, että kasvisruoan määrä tulee kaksinkertaistumaan päiväkotien ja koulujen ruokatarjonnassa seuraavan 10 vuoden aikana. Näin ollen kasvisruokapäiviä olisi vuonna 2030 useamman kerran viikossa.

Vaikka sekä kasviperäisen ruoan kulutuksen että kasvisruokavalioiden määrän nähtiin lähivuosina lisääntyvän, ei eläinperäisten tuotteiden kulutuksen kuitenkaan uskottu vielä 10 vuoden sisällä loppuvan kokonaan. Kasviperäisten tuotteiden kulutuksen uskottiin lisääntyvän erityisesti sekasyöjien keskuudessa. Tällä hetkellä sekasyöjien nähtiin suhtautuvan etenkin kasvipohjaisiin meijerituotteisiin varsin myönteisesti. Kasvipohjaisten lihankorvikkeiden nähtiin puolestaan jakavan jonkin verran mielipiteitä maun, koostumuksen, alkuperän ja raaka-ainesisällön suhteen. Lihaa imitoivan ulkonäön uskottiin vähentävän kasvissyöjien halua syödä tiettyjä lihankorvikkeita. Myös palkokasvien käyttöön ajateltiin tarvittavan kiinnittää tulevaisuudessa enemmän huomiota, sillä papujen ja herneiden aiheuttamien vatsaoireiden oltiin koettu vähentävän lihankorvikkeiden käyttöä.

Ruokaperinteiden muuttuminen ja ruokakulttuurin kansainvälistyminen

Kolmas ruokavisio liittyi suomalaisen ruokakulttuurin tulevaisuuden näkymiin. Ruokaperinteiden uskottiin muuttuvan tulevien vuosien aikana maailmalta tulevien vaikutteiden sekä ilmastonmuutoksen asettamien rajojen vuoksi. Monien suomalaisten perinneruokien kulutuksen uskottiin vähentyvän, koska niiden pääkomponenttina käytettiin punaista lihaa. Ruokakäyttäytymisen nähtiin olevan suhteutettu ympäristön lisäksi myös aikaan, minkä vuoksi ruokakulttuurin arveltiin muuttuvan sukupolvien mukana. Ajatusta ruokakulttuurin muuttumattomuudesta pidettiin pääosin varsin epätodennäköisenä, vaikka 10 vuoden ajanjakso nähtiinkin lyhyenä. Ruokaperinteiden muuttumisen uskottiin vievän enemmän aikaa.

Yleisesti ottaen vanhempien sukupolvien uskottiin olevan tottuneempia syömään lihapohjaisia perinneruokia kuin nuorempien sukupolvien. Tämän vuoksi esimerkiksi karjalanpaistin ja joulukinkun ajateltiin olevan tärkeitä lähinnä keski-ikäisille tai sitä iäkkäämmille kuluttajille. Nuorten ei uskottu kaipaavan suomalaisia perinneruokia mikäli he olivat tottuneet syömään myös muille ruokakulttuureille tyypillisiä aterioita, kuten sushia tai tortilloita. Nykyajan nuorten aikuisten ajateltiin haluavan syödä suomalaisia perinneruokia lähinnä silloin tällöin nostalgisuuden vuoksi. Toisaalta perinneruokia nähtiin voivan valmistaa useamminkin jos ohjeessa käytettävä liha korvattaisiin jatkossa kasviproteiinilla tai riistapohjaisella lihalla. Tällöin sekä ruokaperinteet säilyisivät että ympäristökuormitus vähenisi.

Kalenterivuoden mukaisiin juhlaperinteisiin kuuluvien liharuokien valmistuksen nähtiin olevan tulevaisuudessa suhteutettu yhä enemmän yksilön omiin valintoihin. Perinteiden

ajateltiin voivan muuttua kunkin kotitalouden ruokavalintojen mukaan. Esimerkiksi mahdolliseen joulukinkun saatavuuden vähentymiseen suhtauduttiin myönteisesti, sillä joulupöytään oltiin valmiita kattamaan tulevaisuudessa mielummin kalkkunaa, kalaa tai kasvispohjaisia vaihtoehtoja kuten seitan-kinkkua. Näin ollen ruokaperinteiden nähtiin voivan pikemminkin monipuolistua kuin köyhtyä, vaikka punaisen lihan kulutus tulisivat vähentymään.

Ruokakulttuurissa tapahtuvien muutoksien nähtiin toisin sanoen lisäävän vaalean lihan ja kasviperäisten tuotteiden kulutusta sekä laajentavan suomalaisten ruokailutottumuksia. Monikulttuurisuuden ja elintarvikkeiden maahantuonnin nähtiin lisäävän muun muassa etnisten ruokien kulutusta. Eri maiden ruokakulttuureihin kuuluvien raaka-aineiden saatavuuden uskottiin jatkossa lisääntyvän. Tämän lisäksi muiden maiden ruokaperinteisiin kuuluvista ruokalajeista arveltiin tulevan entistä tavanomaisempia suomalaisille. Ruokaperinteiden nähtiin muuttuvan ensisijaisesti nuorten kuluttajien toimesta. Taustalla pidettiin ravintolakulttuurin voimistumista sekä sosiaalisen median vaikutusta ruokakäyttäytymiseen.

Uudet ruokainnovaatiot

Neljäs ruokavisio liittyi tulevaisuuden innovaatioihin. Elintarvikkeiden tuotekehityksen nähtiin lisääntyvän tulevina vuosina entisestään, minkä vuoksi myös uuselintarvikkeiden määrän uskottiin kasvavan. Markkinoille arveltiin tulevan lisää korvikkeita lihalle sekä maitotuotteille. Haastatteluiden perusteella erityisesti hyönteisruoan käytön ja ruoan geenimuuntelun ajateltiin lisääntyvän tulevaisuudessa. Tuotekehityksen ja laboratoriotyöskentelyn yhteistyön uskottiin johtavan jopa keinolihan lanseeraukseen Suomessa.

Ruokainnovaatioille nähtiin yleisesti ottaen olevan tarvetta, jotta ilmastonmuutosta saataisiin hillittyä. Ruoka-aineiden kehittämistyön oltiin huomattu etenevän nopeasti, sillä viimeisen parin vuoden aikana elintarviketeollisuus oli lanseerannut markkinoille useita tuoteuutuuksia. Haastateltavat kokivat kuluttajien suhtautuvan lihankorvikkeisiin ja kasvipohjaisiin meijerituotteisiin pääosin positiivisesti. Hyvän vastaanoton nähtiin ruokkivan elintarviketeollisuuden tahtia tuottaa lisää uusia ratkaisuja.

Vaikka uuselintarvikkeena lanseeratun hyönteisruoan nähtiin jakavan jonkin verran mielipiteitä, uskottiin hyönteisproteiinin käytön kuitenkin lisääntyvän tulevaisuudessa. Hyönteisproteiinin käytön ajateltiin nousevan tulevina vuosina erityisesti työikäisten

ateriapalveluissa sekä vähittäistavarakauppojen eines- ja välipalatuotteissa. Uuselintarvikkeiden lanseerauksen uskottiin kiihtyvän ympäristösyiden vuoksi. Uusien tuotteiden mainonnan ja pakkausten nähtiin vaikuttavan merkittävässä määrin siihen, miten hyvin innovaatiot otetaan kansallisella tasolla vastaan. Toisaalta myös uusien tuotteiden saatavuuteen kytkeytyvät ongelmat tiedostettiin. Kuluttajan asuinpaikan, iän ja sukupuolen nähtiin vaikuttavan siihen, millä asenteella innovaatioihin suhtaudutaan. Nuorten kuluttajien ajateltiin suhtautuvan uusiin tuotteisiin sekä ruokakulttuurin muutokseen kaikista myönteisemmin.

7 Luotettavuus

Tieteellisen tutkimuksen tekoon kuuluu olennaisesti myös sen luotettavuuden arviointi. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta saattaa toisinaan heikentää esimerkiksi haastateltavien taipumus antaa sosiaalisesti hyväksyttäviä vastauksia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009, s. 206; Hirsjärvi & Hurme, 2010, s. 35). Tutkimustulosten kannalta luotettavuus voi heikentyä mikäli haastateltava pyrkii miellyttämään tutkijaa vastauksillaan. Todellisuus voi vääristyä jos haastateltava kokee tarpeekseen antaa vastauksia, jotka osoittavat hänen olevan hyvä kansalainen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009, s. 206 - 207.)

Tutkimusta tehdessä tulee lisäksi pyrkiä varmistamaan tutkimuksen reliaabelius eli sattumanvaraisten tuloksien esiintyvyyden minimointi (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009, s. 231). Tässä tutkimuksessa tulosten todenmukaisuutta vahvistettiin varaamalla haastattelutilanteille riittävästi aikaa, jotta vastauksista ja niiden kautta heränneistä ajatuksista pystyttiin keskustelemaan niin pitkään kuin tilanne vaati. Kiireettömän ilmapiiriin myötä haastateltavalle pyrittiin luomaan tunne siitä, että hänen mielipiteensä on tutkimuksen kannalta arvokas. Haastatteluihin kuuluneilla kahvi- tai virvoiketarjoiluilla haluttiin vahvistaa vuorovaikutussuhteen miellyttävyyttä. Suomalaiseen tapakulttuuriin kuuluvan vieraanvaraisuuden nähtiin rentouttavan haastateltavia ja vaikuttavan sitä myötä positiivisesti vastausten antoon sekä todenmukaisuuteen.

Luottamusta tutkittavia kohtaan pyrittiin lisäämään myös anonymiteetillä ja profiloinnin vähäisyydellä. Vaikka tutkittavien sukupuoli ja ikä tuotiin ilmi taustatekijöiden yhteydessä, ei niitä haluttu korostaa tuloksia esitellessä. Yksilöllisten ominaisuuksien näkyvyys jätettiin näin ollen vastaustenannon yhteydessä haastateltavien päätettäväksi.

Tulosten analysoinnin kohdalla sattumanvaraisuutta pyrittiin vähentämään toiston avulla. Jokainen tallennettu ääninauha kuunneltiin useampaan kertaan. Samalla tavalla meneteltiin myös litteroitujen tekstien kohdalla. Haastatteluiden tuloksia tarkasteltiin useiden viikkojen ajan. Puhelinhaastatteluiden virhemarginaaleja voidaan pitää jonkin verran suurempina kuin kasvokkain tapahtuneita haastatteluja. Tämä johtuu siitä, että puhelinhaastatteluissa kommunikointi tapahtui vain yhden aistin eli kuulon varassa. Molemmat puhelinhaastattelut toteutettiin lisäksi niin, että tutkittava oli samanaikaisesti

liikkeessä. Näin ollen autolla ajoa, junassa matkustamista ja kadulla kävelemistä voidaan pitää osittain riskinä tutkimuksen luotettavuudelle. Tutkijana en voi tietää, millaiset olosuhteet määrittivät puhelimitse annettujen vastausten sisältöä. Puhelinhaastatteluihin lisähaasteita loi paikoittain myös huono kuuluvuus. Puhelinhaastatteluiden äänitteiden kanssa noudatettiin erityistä huolellisuutta, minkä vuoksi ne kuunneltiin läpi vielä useammin kuin muut. Tulosten kannalta on huomioitava, että puhelinkeskustelu lisää tutkijan subjektiivista tulkinnanvaraisuutta.

Luotettavuuden arvioinnissa on otettava huomioon myös tutkimuksen pieni otanta. Tutkimusaineiston kautta ei ole tarkoitus tuottaa yleistettävää tietoa kaikkien pääkaupunkiseudulla asuvien työikäisten mielipiteistä. Tuloksissa esitetty tieto on näkemyksellistä ja sidoksissa otantaan. Tulosten luotettavuutta on kuitenkin vahvistettu aiempien tutkimuksien kautta saadun tiedon myötä. Tulososiossa on pyritty löytämään yhtymäkohtia uuden ja vanhan tiedon välille.

Tämän tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa tulee huomioida myös tutkittavien ja tutkijan suhde. Koska tämän tutkimuksen haastateltavat oli valittu tarkoituksenmukaisesti, tarkoittaa se, että heihin kaikkiin oli luotu jonkinlainen vuorovaikutussuhde entuudestaan. Tutkijana huomioin, että persoonani, tutkimuksen tekoa edeltävä aika ja oma suhteeni tutkittaviin on voinut vaikuttaa vastausten sisältöön. Tutkimusta tehdessä subjektiivisuuteni tutkijana näkyy kuitenkin ainoastaan tulosten analysoinnin yhteydessä.

8 Johtopäätökset

Tämän tutkielman aihe on ajankohtainen aikana, jolloin kokemuspohjainen ja mielipidevärittynyt tieto ohjailee yksilöiden ruoanvalintaa samalla kun ilmastonmuutoksen voimistuminen asettaa paineita ruokailutottumusten muutokselle. Ruokakäyttäytymisen ymmärtäminen vaatii lisää kuluttajatutkimuksia ja tiedonantoa. Janhosen, Torkkelin ja Mäkelän (2018, s. 16) mukaan pelkkä tiedon lisääminen ei kuitenkaan riitä muuttamaan rutinoitunutta käytöstä pitkällä tähtäimellä. Vastuullisen kuluttajuuden kehittäminen vaatii uusien tapojen ymmärrystä, omaksumista ja uudelleen määrittelyä. Tämä asettaa reflektoinnin kaiken toiminnan keskiöön. (Janhonen, Torkkeli & Mäkelä, 2018, s. 16.)

Haastateltavien ruoanvalinta mukaili Järvelän ja Mäkelän tutkimukseen (2005, s. 124, N=92) osallistuneiden kuluttajien ostokäyttäytymistä. Ruokaa hankkiessa kiinnitettiin tavanomaisesti huomiota tuotteen alkuperään, terveellisuuteen, tuoreuteen ja hintaan. Hinnan merkitys ruoan hankinnassa vaihteli yksilön, ajankohdan ja ruoan käyttötarkoituksen mukaan. Pääasiassa ostetun ruoan haluttiin kuitenkin olevan mieluiten kotimaista ja mahdollisimman riskitöntä. Tulos on yhteneväinen Aution, Collinsin, Wahlenin ja Anttilan (2013, s. 566) artikkelissa esitettyyn tietoon, jonka mukaan suomalaisille kuluttajille elintarvikkeen kotimaisuus on tärkeämpää kuin sen luonnonmukainen tuotanto. Tämän tutkimuksen osallistujat suhtautuivat luomutuotteisiin ympäristöystävällisyyden vuoksi myönteisesti. Tavallista pienempien satomäärien, kalliimman hinnan ja huonomman saatavuuden nähtiin kuitenkin vaikeuttavan luomutuotteiden säännöllistä käyttöä. Ruoan haluttiin joka tapauksessa olevan mahdollisimman ”puhdasta”. Myös tämä tulos mukailee aikaisempia Aution ym. (2013, s. 566) esittämiä tuloksia. Ruoan lisäaineiden ja epäterveelliseksi miellettyjen ravintosisältöjen nähtiin vähentävän kuluttajien ostohalukkuutta arkisten valintojen yhteydessä.

Tulevaisuuden elintarvikkeiden toivottiin olevan entistä terveellisempiä. Ruokaan toivottiin lisättävän makua suolan, rasvan ja sokerin sijaan esimerkiksi mausteilla. Terveysten tai ympäristön kannalta parempien valintojen ymmärrettiin kuitenkin maksavan enemmän. Toisinaan koettiin, että oma arvomaailma ja käytettävissä oleva raha eivät kohtaa toisiaan. Ruoanvalinnan nähtiin perustuvan sen vuoksi osittain myös hetkelliseen, esimerkiksi opiskeluun liittyvään, tai pysyvään elintasoon (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää, 2003, s. 36 – 37). Päivittäistavarat ostettiin kuitenkin viikon aikana

usein lähikaupasta, vaikka pienemmät kaupat olisivatkin hinnaltaan kalliimpia (Ilmonen, 1998, s. 99). Arkinen kulutuskäyttäytyminen oli usein rutinoitunutta, minkä vuoksi sitä ei kyseenalaistettu tai pyritty muuttamaan. Uusiin tuotteisiin tutustuminen tapahtui yleensä vapaa-ajalla ja suuremmissa kaupoissa asioidessa.

Haastateltavien ruokakäyttäytyminen mukaili ruoan hankinnan osalta Järvelän ja Mäkelän (2005, s. 127) esittämää välttämisen ja suosimisen strategiaa, jossa toiset tuotteet nähdään itselle parempina ja toiset huonompina. Välttämällä tiettyjä tuotteita pyrittiin karsimaan ruoan laatuun tai turvallisuuteen liittyviä uhkia. Ruoanvalintaa ohjaili näin ollen henkilökohtainen näkemys siitä, mikä vaihtoehtoista on parhain itselle. Toisaalta ruoan hankintaa ohjaili jonkin verran myös kohtuullisuuden ja monipuolisuuden strategia, jossa yksittäisten tuotteiden sijaan keskiöön nousee ruokavalion kokonaisuus. Viikonloppuisin, juhlatilaisuuksissa tai vapaapäivinä ruoanvalinnassa saatettiin olla joustavampia. Tämä tukee Järvelän ja Piironen (2006, s. 50) tuloksia tilanteittain vaihtelevista ruoanvalinnan painotuksista. Satunnaisesti syötävissä tuotteissa esimerkiksi lisäaineisiin liittyvät riskit olivat hyväksyttävämpiä, sillä maku ja nautinnollisuus nousivat niitä tärkeimmiksi valintakriteereiksi. Kuten aiemmissa tutkimuksissa myös tämän tutkimuksen kohdalla kuluttajat kokivat pystyvänsä ottamaan ruokaa koskevat riskit haltuun oman toimintansa kautta. Maalaisjärjen ja rutiinivalintojen vuoksi ruoan hankinnan koettiin olevan pääosin helppoa. (Järvelä & Mäkelä, 2005, s. 124 – 130, 137.) Yksittäisten elintarvikkeiden ympäristökuormituksen arvioiminen koettiin kuitenkin osittain hankalaksi oman tiedon ja valmistajan tarjoaman tiedon puutteellisuuden vuoksi.

Lähivuosina ruoanvalinnassa nähtiin korostuvan yhä vahvemmin ruoan eettisyyteen ja ekologisuuteen liittyvät tekijät. Tulos mukaili Järvelän ja Mäkelän (2005, s. 133) tutkimusta sekä Aution, Collinsin, Wahlenin ja Anttilan (2013, s. 564) artikkelia, joiden mukaan länsimaiset kuluttajat ovat entistä kiinnostuneempia kestävästä ruoantuotannosta sekä eläinten hyvinvoinnista. Massatuotetun ruoan rinnalle lanseerattujen luomutuotteiden ja paikallisen lähiruoan suosion kasvun voidaan katsoa liittyvän suoranaisesti ruoan symbolisen arvon ja ihmisten identiteettien sekä elämäntapojen muutoksiin (Autio, Collins, Wahlen & Anttila, 2013, s. 564). Myös moni haastateltavista kertoi vaihtaneensa kulutustottumuksiaan viime aikoina. Ruoanvalinnassa oltiin alettu suosia enemmän sellaisia vaihtoehtoja, jotka nähtiin parempina ympäristölle, eläinten hyvinvoinnille tai omalle terveydelle. Tulos on yhteneväinen Nivan, Vainion ja Jallinojan (2017, s. 162) sekä Bisognin ym. (2002, s. 133) tutkimustuloksiin, joiden mukaan ympäristö- ja terveyshuolet ovat usein syy

yksilön haluun muuttaa ruokailutottumuksiaan. Näin tapahtuu etenkin eläinperäisten tuotteiden käytön kohdalla (Niva, Vainio & Jallinoja, 2017, s. 162). Myös moni tähän tutkimukseen osallistunut kertoi kiinnostavansa nykyään enemmän huomiota kuluttamansa lihan ja maidon määrään. Eläinperäisiä tuotteita oli korvattu joko osittain tai kokonaan kasviperäisillä vaihtoehtoilla. Kehitystä on siis tapahtunut, sillä vielä vuonna 2013 Jallinoja, Niva ja Latvala (2013, s. 9) raportoivat suomalaisten käyttäneen kasviproteiineja epäsäännöllisesti ja pääasiassa lihan lisukkeina. Liha nähtiin kuitenkin myös tämän tutkimuksen kohdalla tavanomaisena osana suomalaista ruokakulttuuria, mistä johtuen sen saatavuuden ei uskottu loppuvan kokonaan seuraavan 10 vuoden aikana.

Kaikkien kuluttajien ei kuitenkaan nähty olevan yhtä kiinnostuneita tekemään muutoksia ruokavaliossaan. Tulosten mukaan ruokakäyttäytymisen nähtiin olevan yhteydessä kuluttajan ikään, sukupuoleen ja asuinpaikkaan. Tämä vahvistaa Elorinteen, Nivan, Vartiaisen ja Väisäsen (2019, s. 2) sekä Peltoniemen ja Yrjölän (2012, s. 24) tutkimuksissa esitettyjä tuloksia. Elorinne ym. (2019, s. 2, N=567) ovat osoittaneet, että kuluttajan sukupuolella, koulutuksella, tuloilla, sosiaaliluokalla, iällä ja etnisyydellä on vaikutusta erityisesti lihan kulutukseen. Peltoniemen ja Yrjölän (2012, s. 24) mukaan kuluttajan sukupuoli määrittelee usein ruoan valintakriteerien tärkeyden esimerkiksi hintaan tai tuotantotapoihin liittyen. Haastateltavien näkemykset tukevat myös Aution ym. (2018, s. 131) tutkimustuloksia, joiden mukaan kuluttajat, jotka näkevät lihan kasvatuksen ja syömisen kestävämmänä, tulevat kaikista todennäköisimmin tekemään muutoksia myös omiin ruokailutottumuksiinsa. Kulutustottumuksissa nähtiin näin ollen korostuvan paitsi yksilön tietämys myös asenteet. Joidenkin elintarvikkeiden käytön vähentämisen nähtiin mahdollisesti vaativan myös lakirajoitteita kansalaisten piittaamattomuuden vuoksi.

Haastateltavien näkemysten mukaan suomalaiset tulevat syömään nykyhetkeen verrattuna enemmän kasvisruokaa ja vähemmän liharuokaa vuoteen 2030 mennessä. Tämä vastaa ensimmäiseen tutkimuskysymykseen: *miten ruokailutottumusten ajatellaan muuttuvan 10 vuoden ajanjaksolla*. Punaisen lihan ei uskottu kuuluvan enää arkisiin ravintolakäynteihin tai ruokailutottumuksiin, vaan pikemminkin juhlatilaisuuksiin. Suomalaisten ruokaperinteiden nähtiin myös kokevan tulevaisuudessa transformaatioita kasvispainotteisemmiksi. Näkemys kasvisruoan käytön lisääntymisestä on yhteneväinen kulutustutkimusten esittämien tilastotietojen kanssa. Vuonna 2016 kasviproteiinien ja kasvipohjaisten valmissalaattien hankintojen raportoitiin kasvaneen (Aalto, 2018, s. 53). Vuonna 2012 kasviproteiinien

keskimääräinen kulutus oli ainoastaan 20 grammaa henkilöä kohden vuodessa. Vuonna 2016 vastaava luku oli 200 grammaa. (Aalto, 2018, s. 53.) Haastateltavat olivat huomanneet kasvisruoan olevan nykyään trendikästä ja sen vuoksi suosittua. Erilaisten kasviproteiinien määrän oltiin nähty kasvaneen muutaman viime vuoden aikana niin vähittäistavarakauppojen hyllyillä kuin ravitsemuspalveluiden tarjonnassakin. Tämän vuoksi kasviproteiinien vuosikulutuksen voisi olettaa nousseen reilusti vuoden 2016 jälkeen.

Jallinojan, Nivan ja Latvalan (2016, s. 8) tutkimuksen mukaan suomalaiset eivät olleet kovin aktiivisia käyttämään tofua ja muita soijatuotteita ruokavaliossaan vielä vuonna 2013. Toisin sanoen, vielä puoli vuosikymmentä sitten suomalaiset olivat tottuneet käyttämään lähinnä herneitä ja vihreitä papuja - niitäkin pääasiassa lihan lisukkeina (Jallinoja, Niva ja Latvala, 2016, s. 9). Tämän tutkimuksen tulosten mukaan kasviproteiinijalosteiden käyttö oli kuitenkin arkipäiväistynyt. Kasviproteiinien käytön uskottiinkin tulevaisuudessa monipuolistuvan ja lisääntyvän entisestään. Lihankorvikkeiden ja muiden uutuustuotteiden saatavuutta ei kuitenkaan pidetty tasapuolisena kaikkien kansalaisten välillä. Näkemys on yhtenäinen Bisognin ym. (2002, s. 133) tulosten suhteen. Kuluttajan asuinpaikka voi joko rajoittaa tai laajentaa ruoan hankintaan liittyviä mahdollisuuksia, sillä suuremmat myymälät ovat usein keskittyneet kaupunkien keskustaan (Bisogni ym. 2002, s. 133; Peltoniemi & Yrjölä, 2012, s. 5).

Kasvisruoan kulutuksen uskottiin lisääntyvän pääasiassa ilmastonmuutoksen voimistumisen sekä lihan tuotantoon liittyvän epäeettisyyden vuoksi. Tämä vastaa toiseen tutkimuskysymykseen: *Millä tavoin ilmastonmuutoksen nähdään vaikuttavan ruoantuotantoon ja ruoan saatavuuteen.* Ilmastonmuutoksen nähtiin muuttaneen suomalaisten ruokailutottumuksia erityisesti proteiinin saannin suhteen muutaman viime vuoden sisällä. Ilmastonmuutoksen uskottiin vaikuttavan eläinperäisten tuotteiden ja erityisesti punaisen lihan kulutukseen myös tulevaisuudessa. Haastateltavien näkemysten mukaan punaista lihaa tuotetaan 10 vuoden päästä vähemmän ja sitä käytetään jatkossa harvoin - esimerkiksi juhlatilaisuuksissa. Näkemys lihan juhlaikäytöstä tukee Mäkelän ja Nivan (2016, s. 23) tutkimustuloksia, joiden mukaan kylään tuleville vieraille tarjotaan mieluiten liharuokaa. Haastateltavien ehdotukset naudan lihan korvaamisesta riistalla viestivät halusta panostaa lihan eettisyyteen ja ekologisuuteen. Tulos seuraa Aution ym. (2018, s. 122) artikkelissa esiteltyjä tutkimustuloksia, jotka osoittavat kuluttajien olevan valmiita suhteuttamaan lihasta maksettavan hinnan eläimen kokemaan hyvinvointiin. Tämän tutkimuksen tulosten

perusteella ajatusta eläinetiikasta ei kuitenkaan sovellettu siihen, että myös siipikarjanlihan kulutuksen uskottiin tulevan lisääntymään. Kuten aiemmin todettu, luomubroilereiden tuotantomäärä on toistaiseksi varsin minimaalista. Tämä tarkoittaa, että valtaosa markkinoiden broilereista on tuotettu nopeatahtisena massatuotantona. Haastateltavien näkemykset siipikarjan lihan kulutuksen kasvusta olivat kuitenkin yhteneväiset broilerin kulutuksen tilastotietoihin nähden. Vuonna 2016 broilerin osuuden raportoitiin olleen jo lähes puolet (45 %) kaikesta tuoreen lihan kulutuksesta (Aalto, 2018, s. 22).

Tutkimustulosten mukaan myös kalan kulutuksen nähtiin lisääntyvän tulevaisuudessa. Kalan kulutuksen uskottiin lisääntyvän pääosin lihan kulutuksen vähentymisen vuoksi. Näin ollen kalalla nähtiin korvattavan ruokavalion mahdollista vajausta. Haastateltavat puhuivat usein kalasta yhdessä siipikarjanlihan kanssa. Tämä johtui siitä, että sekasyöjien uskottiin tulevaisuudessa korvaavan vaalealla lihalla ja kalalla punaisen lihan käytön vähentämisen aiheuttamaa vajausta ruokavaliossaan. Näkemykset lihan käytön muutoksista vastaavat myöskin asetettuun tutkimuskysymykseen: *Millä tavoin ilmastonmuutoksen nähdään vaikuttavan ruoantuotantoon ja ruoan saatavuuteen*. Tutkimuksen mukaan vaaleaa lihaa ja kalaa pidettiin hyvinä vaihtoehtoina sekä terveydelle että ympäristölle.

Näkemyksistä huolimatta haastateltavat kertoivat kuitenkin itse syövänsä kalaa harvoin. Kalaa ei syöty ravitsemussuosittelusten mukaan, vaan satunnaisesti ja pääasiassa kodin ulkopuolisten ruokailujen yhteydessä. Tämä aiheuttaa ristiriidan. Haastateltavien nykyinen kulutuskäyttäytyminen tukee kuitenkin Aallon (2018, s. 50) esittämiä tilastotietoja, joiden mukaan kalan hankinta kääntyi vuonna 2016 laskuun sekä tuoreena että valmisteina myytävien kalojen kohdalla. Tutkimustulosten mukaan kalan kulutusta esti jonkin verran oma tiedon ja taidon puute. Tulos mukailee aikaisempia tutkimuksia. Toisin kuin lihan valinnassa, kalan kohdalla alkuperällä ei ollut yhtä suurta merkitystä ostopäätöksen kannalta. Haastateltavat kertoivat syövänsä useimmiten norjalaista lohta. Lohen kulutus on suomalaisten keskuudessa yleistä, sillä sen on arvioitu kattavan jopa kolmanneksen (34 %) kaikesta kalan kulutuksesta (Aalto, 2018, s. 26). Kotimaista kalaa kerrottiin voitavan ostaa enemmän mikäli sen saatavuus olisi parempi ja hinta edullisempi. Kotimaisten kalojen kulutuksessa on ollut havaittavissa laskua yleisestikin. Vuoden 2014 tilastojen mukaan kotimaisen kalan kulutus oli laskenut neljässä vuodessa kolmanneksen (Anttonen & Vornanen, 2016, s. 305). Teoriaosassa esitettyjen argumenttien vuoksi kotimaisen kalan kulutuksen

lisääminen olisi kuitenkin suositeltavaa ympäristö- ja terveyssyistä. (mm. Kuhmonen ym. 2017, s. 41; Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset, 2014, s. 22.)

Uudet ruokatrendit leviävät nykypäivänä nopeasti (Niva ja Latvala, 2016, s. 5). Tutkimustulokset osoittivat, että suomalaisen ruokakulttuurin nähtiin jonkin verran muuttuvan maailmalta tulevien vaikutteiden kautta. Ruokailutottumusten nähtiin kansainvälistyvän ravintolakulttuurin, etnisten elintarvikkeiden parantuneen saatavuuden sekä sosiaalisen median vaikutteiden myötä. Haastateltavat uskoivat, että ruokakulttuurien integraatio johtuu erityisesti nuorten kuluttajien kokeilunhalukkuudesta ja avoimuudesta. Nuoria koettiin myös olevan mahdollista tavoittaa helpommin internetin ja sosiaalisen median avulla. Haastateltavat suhtautuivat itsekin ruokakulttuurin kansainvälistymiseen myönteisesti. Eri maiden ruokaperinteitä pidettiin kiinnostavina, mistä johtuen niitä oli omaksuttu myös osaksi omaa ruokakäyttäytymistä. Tässä yhteydessä on kuitenkin hyvä ottaa huomioon, että ruoka-aineiden saatavuudessa ja ravintolakulttuureissa voi olla eroa muihin kaupunkeihin nähden. Tulokset perustuvat pääkaupunkiseutulaisten näkemyksiin ruokakulttuurin tulevaisuudesta. Haastateltavien ajatus kulttuurisen kirjon edistämisestä tukee kuitenkin yhteiskunnan laajempia tavoitteita. Monikulttuurisuuden kunnioittaminen kuuluu Suomen kestävän kehityksen toimikunnan asettamiin kansallisiin tavoitteisiin sekä kulttuurisesti kestävän kasvatuksen perusteisiin (Janhonen-Aburuah, Heino, Pöntinen & Haveri, 2015, s. 32).

Tutkimustuloksissa on nähtävissä monilta osin yhtäläisyyksiä Jokisen ja Kirveennummen (2009, s. 169 - 172) esittämiin tulevaisuudenvisioihin ekoteoista ja teknologiavaltaisuudesta. Suomalaisten ravinnonsaannin uskottiin tulevan perustumaan kotimaisten raaka-aineiden sekä keinotekoisesti valmistettujen tuotteiden yhdistelmään. Ruoan kulutuksen rajoittamista lainsäädännöllä pidettiin mahdollisena, mikäli ruoan yleinen riittävyys ja ympäristö sitä vaatisivat. Erityisesti tuontielintarvikkeiden hinnan ja saatavuuden oltiin toisinaan nähty vaihdelleen globaalilla tasolla tapahtuneiden asioiden seurauksena. Kotimaisten elintarvikkeiden ja lähiruoan suosion odotettiin tulevaisuudessa kasvavan, mutta siitä huolimatta esimerkiksi kotitarveviljelyyn ei nähty siirryttävän - ainakaan hyönteisproteiinin osalta. Hyönteisproteiiniin suhtautuminen mukaili suurimmilta osin aiempia tutkimuksia, sillä kuluttajien kokeilunhalukkuus lisäsi myönteisyyttä hyönteisten elintarvikekäyttöä ja erityisesti kokonaisena syömistä kohtaan (Pohjanheimo & Korpela, 2016; Elorinne ym. 2019, s. 3). Hyönteiset nähtiin Saarnion (2017, s. 43) tutkimustulosten tavoin kestävän kehityksen mukaisina proteiininlähteinä, joita oltiin valmiita syömään tarvittaessa, mutta

mieluiten jauhettuna. Haastateltavien suhtautuminen ei näin ollen toteuttanut eläinetiikan näkemystä, jonka mukaan selkärangattomat olisi helpompi mieltää ravinnoksi kuin kyvylliset nisäkkäät (Santaoja & Niva, 2018, s. 80 – 81, 85). Hyönteisten syömistä pidettiin silti eettisenä. Hyönteisproteiinin tuotannon ja saatavuuden oltiin kuitenkin huomattu lähiaikoina vähentyneen, minkä vuoksi hyönteisruoan tulevaisuus herätti eniten epävarmuutta lihankorvikkeista keskustellessa.

Ekotekoihin ja teknologiavaltaisuuteen liittyvät näkemykset tulivat ilmi myös keinolihaan suhtautumisen yhteydessä. Haastatteluiden perusteella keinotekoisen lihan myynnin aloittamista pidettiin Suomessa todennäköisenä. Tulos mukailee tulevaisuusvaliokunnan visiota geenimuunnellun lihan tavanomaistumisesta (Linturi & Kuusi, 2018, s. 82 – 83). Tutkimus luo näin ollen uutta tietoa esimerkiksi Jallinojan, Nivan ja Latvalan (2016, s. 5) tekemään tutkimukseen verrattuna, sillä vielä muutama vuosi sitten sekä kuluttajat että asiantuntijat pitivät keinolihaa epämiellyttävänä ja epärealistisena ajatuksena. Myös Saarnion (2017) tutkielmassa korkeakouluopiskelijat pitivät keinolihaa turhana ja epäilyttävänä innovaationa. Elintarvikealan voidaan kuitenkin nähdä kehittyneen lyhyellä aikavälillä varsin nopeasti, joten muutokset asenteissa ovat ymmärrettäviä. Tämän tutkimuksen yhteydessä ajatusta keinotekoisen lihan markkinoille tulosta perusteltiin geenimuunnellun ruoan määrän lisääntymisellä sekä kasvavalla proteiinin tarpeella. Haastatteluiden mukaan hyödykemarkkinoiden nähtiin ennemmin kasvavan kuin kaventuvan vuoteen 2030 mennessä.

Tämän tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että muutokset ruokavaliossa ja ruoantuotannossa nähtiin tulevaisuuden kannalta tarpeellisina. Tämä vastaa kolmanteen tutkimuskysymykseen: *Miten kuluttajat suhtautuvat kestäväen kehityksen mukaisiin ruokasuosituksiin.* Kestäväen kehityksen mukaisiin ruokasuosituksiin suhtauduttiin pääasiassa myönteisesti, mutta toisinaan ympäristöystävällisiin tuotteisiin nähtiin liittyvän haasteita. Hinnan ja saatavuuden uskottiin hankaloittavan muun muassa uusien proteiininlähteiden säännöllistä käyttöä, mistä johtuen kuluttajien välille koettiin muodostuvan eriarvoisuutta. Uusia ruokainnovaatioita pidettiin silti ruoantuotannon kannalta hyödyllisinä ja niiden määrän uskottiin lisääntyvän markkinoilla. Suomea pidettiin ruokainnovaatioiden suhteen pioneerina. Tässä yhteydessä tuotiin esille muun muassa nyhtökauran menestyksellinen lanseeraus ja globaali toimijuus. Vaikka haastateltavat halusivat yleisesti ottaen välttää lisäaineita ruokaa ostaessaan, nähtiin ruoan jalostaminen hyvänä ratkaisuna luonnonvarojen kannalta. Elintarviketeollisuudessa kehiteltyihin kasviproteiinivalmisteisiin suhtauduttiin

myönteisesti, vaikka muutoin olisikin haluttu syödä mahdollisimman ”puhdasta” eli vähän prosessoitua ja vähän lisäaineita sisältävää ruokaa. Edellä mainitut syyt luovat kuvan vahvasta luottamuksesta suomalaisia elintarviketoimijoita kohtaan.

Jatkotutkimusten teon kannalta nousi esiin kaksi teemaa, jotka vaativat lisäselvitystä. Ensimmäinen niistä liittyy punaisen lihan käyttöön pikaruokaravintoloissa ja toinen maidon ympäristöystävällisyyteen. Punaisen lihan käyttöön liittyvien näkemysten tutkimista olisi voinut vielä syventää pikaruokaravintoloiden suhteen, sillä kuten Wilskan (2011, s. 12) tutkimus osoitti, lapsiperheiden kodin ulkopuoliseen ruokailuun käytetty rahamäärä on nousussa. Lapsiperheet valitsevat usein ruokailukohteikseen pikaruokaravintoloita, joissa syödään tavanomaisesti muun muassa hampurilaisia. Hampurilaispihvit valmistetaan kuitenkin yleisimmin naudanlihasta. Lasten ruokalistailla tarjottavat lihapullat ja nakit sisältävät myöskin lähes poikkeuksetta punaista lihaa, mistä johtuen niiden tarjonta ei edesauta ympäristön tai yksilön hyvinvoinnin edistämistä. Näin ollen tämän tutkimuksen tulosten mukainen näkemys kasvisruoan lisääntymisestä lasten ravitsemuksessa ei välttämättä ole yhteneväinen joukkoruokailun ja vapaa-ajan välillä.

Toinen jatkotutkimusaine liittyy maidon ekologisuuteen. Aineistosta ilmenee positiivinen suhtautuminen maidontuotantoa kohtaan. Vaikka karjankasvatuksen uskottiin tutkimustulosten mukaan vähenevän reilusti, ei maidontuotannon kuitenkaan uskottu vähenevän yhtä paljoa. Lappalaisen (2013, s. 200) mukaan Suomessa ei kuitenkaan juurikaan kasvateta erikseen liharotuista pihvikarjaa, sillä naudanliha on pääasiassa maitotilojen sivutuote. Haastateltavat myös suhtautuivat maitoon eri tavalla kuin lihaan, vaikka kyseessä on samasta tuotantoeläimestä saatavat raaka-aineet. Maitoa pidettiin yleisesti ottaen ekologisempänä kuin naudanlihaa. Ainoastaan yksi vastaajista piti lehmänmaitoa yhtä haitallisena ympäristölle kuin lihaa. Maidontuotantoon ei nähty myöskään liittyvän eettisiä rajoitteita. Maidontuotantoa pidettiin luonnollisena tapahtumana, joka perustui meistä riippumattomaan jatkumoon. Putkosen (2017, s. 31) mukaan lehmä ei kuitenkaan tuota maitoa ellei se vasikoi kerran vuodessa. Haastatteluiden perusteella maidontuotannon uskottiin siis jatkuvan, vaikkakin myös kasviperäisten vaihtoehtojen määrän arveltiin tulevana vuosina lisääntyvän. Kasvipohjaisten meijerituotteiden käyttöönotosta oltiin hyvin kiinnostuneita. Kiinnostus oli sitä vahvempi mitä enemmän maidon käyttöä haluttiin henkilökohtaisella tasolla vähentää. Joidenkin maitotuotteiden käytön vähentäminen ei kuitenkaan välttämättä tarkoittanut, että kaikkia maitotuotteita haluttiin välttää. Kasvipohjaisten meijerituotteiden rinnalla haluttiin usein käyttää myös perinteisiä lehmänmaitotuotteita.

Maitotuotteet nähtiin tarpeellisina etenkin nautiskelun ja urheilemisen kannalta. Yleisesti ottaen maitotuotteista luopumisen koettiin olevan hankalampaa ja tarpeettomampaa kuin lihasta luopumisen.

Tämä maisterintutkielma tuotti näkemyksiä siitä, minkälaista ruokaa tulevaisuuden Suomessa syödään ja tuotetaan. Tutkielma yhdisteli eri tieteenaloja sisältäen teoreettista antia kotitaloustieteen lisäksi muun muassa kuluttajatutkimuksesta ja ravitsemustieteistä. Ruoanvalintaan ja ruokakäyttäytymiseen liittyvää tutkimusta on syytä jatkaa, sillä kuten Elorinne, Arai ja Autio (2017, s. 15) esittävät: ”kotitaloustieteen tutkimuksen fokuksen tulisi olla jokapäiväisessä toiminnassa.” Tutkielmaa voitaisiin vielä syventää tarkastelemalla esimerkiksi taustamuuttujien, kuten iän, sukupuolen tai koulutuksen, vaikutusta vastausten sisältöön. Määrällisen tutkimusotteen käyttö mahdollistaisi lisäksi suuremman otannan tarkastelun. Tällöin tuloksia voitaisiin vertailla esimerkiksi eri asuinpaikkojen tai väestöryhmien välillä.

Ruokaan liitetään usein ajatus jatkuvasta muutoksesta ja kehityksestä – niin hyvässä kuin pahassa. Tämä tutkielma kuitenkin osoitti, että pääkaupungilla asuvat työikäiset suhtautuvat mahdollisesta ilmastoahdistuksesta huolimatta varsin luottavaisin mielin Suomen ruoantuotannon ja elintarviketeollisuuden tulevaisuuteen.

Lähteet

- Aalto, K. (2018). *Elintarvikkeiden kulutus kotitalouksissa vuonna 2016 ja muutokset vuosista 2012, 2006 ja 1998*. Kuluttajatutkimuskeskus 2018:80. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja.
- Ahokas, I., Ahvenainen, M., Pohjolainen, P. & Kuhmonen, T. (2016). *Proteiinikysymys ja sen ratkaisumahdollisuudet Suomessa – systeeminen tarkastelu sekä kirjallisuuskatsaus järjestelmän nykytilasta ja muutospoluista*. Tulevaisuuden tutkimuskeskuksen julkaisuja 4/2016. Saatavilla: https://www.utu.fi/fi/yksikot/ffrc/julkaisut/e-tutu/Documents/eTutu_4-2016.pdf
- Anttonen, T. & Vornanen, J. (2016). *Lihansyöjien maa – miksi suomalaisten ruokavalion on muututtava*. Riika: Into.
- Aula, O. (2017). *Kotitalousopettajaopiskelijoiden näkemyksiä ympäristövastuullisista ruokatottumuksista*. University of Helsinki, Faculty of Behavioural Sciences, Department of Teacher Education.
- Autio, M., Autio, J., Kuismin, A., Ramsingh, B., Kylkilahti, E. & Valros, A. (2018). Bringing animal welfare to the consumer's plate. Teoksessa N. Amos & R. Sullivan (toim.), *The business of farm animal welfare*. (s.120 – 136.) Lontoo ja New York: Routledge.
- Autio, M., Collins, R., Wahlen, S. & Anttila, M. (2013). Consuming nostalgia? The appreciation of authenticity in local food production. *International Journal of Consumer Studies* 37 (2013) 564–56.
- Bisogni, C. A., Connors, M., Devine, C. M., & Sobal, J. (2002). Who we are and how we eat. *Journal of Nutrition Education and Behavior* (34), 128 – 139.
- Elorinne, A. - L., Arai, N. & Autio, M. (2017). Pedagogics in Home Economics Meet Everyday Life: Crossing Boundaries and Developing Insight in Finland and Japan. Teoksessa E. Kimonen & R. Nevalainen (toim.), *Reforming Teaching and Teacher Education*. Sense Publisher, 145 – 168.
- Elorinne, A. – L., Niva, M., Vartiainen, O. & Väisänen, P. (2019). Insect consumption attitudes among vegans, non-vegan vegetarians, and omnivores. *Nutrients* 11 (292), 1 – 14. Saatavilla: [https://tuhat.helsinki.fi/portal/fi/publications/insect-consumption-\(5c55e9dd-7ae1-4e69-a415-928618f548b8\).html](https://tuhat.helsinki.fi/portal/fi/publications/insect-consumption-(5c55e9dd-7ae1-4e69-a415-928618f548b8).html)
- Eskola, J., Lätti, J. & Vastamäki, J. (2018). Teemahaastattelu: lyhyt selviytymisopas. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 - Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. (s. 27 – 51.) Keuruu: PS-kustannus.
- European Commission. (2019). *Novel food*. Viitattu 18.2.2019. https://ec.europa.eu/food/safety/novel_food_en
- Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus (EU) 2015/2283*. Euroopan unionin virallinen lehti 2015:L327. Saatavilla: eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/PDF/?uri=CELEX:32015R2283&from=EN
- Euroopan Unionin neuvoston asetus (EY) N:o 834/2007*. Euroopan unionin virallinen lehti 2017:L189/1. Saatavilla: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/PDF/?uri=CELEX:32007R0834&from=EN>
- Fazer. (2018). *Fazer Sirkkaleipä voitti pronssisen leijonan Cannes Lions –kilpailussa*. Viitattu 19.2.2019. <https://www.fazergroup.com/fi/medialle/uutiset/fazer-sirkkaleipa-voitti-pronssisen-leijonan-cannes-lions--kilpailussa/>

- Fogelholm, M. (2016). Liha ja terveys. Teoksessa H. Mattila (toim.), *Vähemmän lihaa, kohti kestäväää ruokakulttuuria* (s. 77 – 103). Tallinna: Gaudeamus.
- Garnett, T. (2013). Food sustainability: problems, perspectives and solutions. *Proceedings of the Nutrition Society* (2013), 72, 29–39.
- Granberg, L. (2012). Globaali ruokakriisi 2007 – 2008. Teoksessa T. Mononen & T. Silvasti (toim.), *Hyvä ja paha ruoka - ruoan tuotannon ja kuluttamisen vaikutukset*. (s. 47 - 68). Helsinki: Gaudeamus.
- Haverinen, L. (1996). *Arjen hallinta kotitalouden toiminnan tavoitteena. Kotitalouden toiminnan filosofista ja teoreettista tarkastelua*. Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitoksen tutkimuksia 164.
- Heinonen, V. (2012). Arkielämän tutkimusperinteet, kulutus ja rutiinit. Kulutustutkimus. Nyt 6 (1), 60 – 74. Saatavilla: http://www.kulutustutkimus.net/nyt/wp-content/uploads/2012/05/Heinonen_KTS_1_2012.pdf
- Heiska, S. & Huikuri, N. (toim.) (2017). *Hyönteistuotannon esiselvitys*. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 76/2017. Helsinki: Luonnonvarakeskus.
- Helsingin työväenopiston opetussuunnitelma 2015*.
- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2010). *Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Tallinna: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. 15., uudistettu painos. Jyväskylä: Tammi.
- Hopia, A. (2016). Miltä ruoka maistuu? Kasvisruokien kehitystyön haasteet ja mahdollisuudet. Teoksessa H. Mattila (toim.), *Vähemmän lihaa, kohti kestäväää ruokakulttuuria*. (s. 173 – 190). Tallinna: Gaudeamus.
- Ilmonen, K. (1998). Sosiologia, kulutus ja rutiinit. *Sosiologia*, 2 (98), 92 – 103.
- Inget, E. (2018). *Nyhtöauraa vai kalapuikkoja? – Vastuullisuus pienten lasten vanhempien ruokavalinnoissa*. University of Helsinki, Faculty of Behavioural Sciences, Department of Teacher Education.
- Jallinoja, Niva & Latvala. (2016). Future of sustainable eating? *Futures*, 83, 4 – 14.
- Janhonen-Abruquah, H., Heino, L., Pöntinen, S. – M. & Haveri, M. (2015). Kulttuurisesti kestävä kotitalousopetus. Teoksessa H. Janhonen-Abruquah & P. Palojoki (toim.), *Luova ja vastuullinen kotitalousopetus* (s. 29 - 45). Helsinki: Unigrafia.
- Janhonen, K., Torkkeli, K. & Mäkelä, J. (2018). Informal learning and food sense in home cooking. *Appetite*, 130, 190–198.
- Jarva, V. (2009). Maailma tuppautuu kotiin – Kuluttajakasvatuksen uudet haasteet. Teoksessa H. Janhonen-Abruquah (toim.), *Kodin arki* (s. 7 - 28). Helsinki: Yliopistopaino.
- Jokinen, L. & Kirveennummi, A. (2009). Ruokakauppa kaukana tulevaisuudessa – ruoan ostamisen tulevaisuuskuvia. Teoksessa K. Koistinen, M. Lammi & A. Raijas (toim.), *Kaupasta kaikille* (s. 164 – 176). Kuluttajatutkimuslaitoksen kirjoja 5. Tampereen yliopistopaino.
- Järvelä, K. & Mäkelä, J. (2005). ”Kovin periaatteellista tämä ei ole.” Kuluttajien ruoan valinta ja arkiset toimitavat. Teoksessa J. Leskinen, H. Hallman, M. Isoniemi, L. Perälä, T. Pohjoisaho & E. Pylvänäinen (toim.), *Vox consumptoris – Kuluttajan ääni*. (s. 121 – 140). Kuluttajatutkimuskeskuksen vuosikirja 2005. Kerava: Savion kirjapaino.

- Järvelä & Piironen. (2006). *Kokemuksella ja tiedolla. Tutkimus kuluttajien ruoan valinnasta.*
- Kamppinen, M. & Malaska, P. (2002). Mahdolliset maailmat ja niistä tietäminen. Teoksessa M. Kamppinen, O. Kuusi & S. Söderlund (toim.), *Tulevaisuudentutkimus: Perusteet ja sovellukset* (s. 53 – 115). Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Kamppinen, M., Malaska, P. & Kuusi, O. (2002). Tulevaisuudentutkimuksen peruskäsitteet. Teoksessa M. Kamppinen, O. Kuusi & S. Söderlund (toim.), *Tulevaisuudentutkimus: Perusteet ja sovellukset* (s. 19 – 52). Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Katajajuuri, J.-M. & Vinnari, M. (2008). Jokapäiväinen leipämme. Teoksessa A. Portin, H. Hautala, S. Kyllönen, E. Koski, O. Naukkarinen, A. Neuvonen, J.-M. Katajajuuri, O. Tammilehto, S. Pietikäinen, J. Taskinen & M. Vinnari (toim.), *Kaikesta jää jälki – puheenvuoroja ympäristöä säästävistä valinnoista.* (s. 132 – 161). Keuruu: Avain.
- Katajajuuri, J.-M. & Pulkkinen, H. (2016). Liha ja ympäristö. Teoksessa H. Mattila (toim.), *Vähemmän lihaa, kohti kestäväää ruokakulttuuria* (s. 50 – 76). Tallinna: Gaudeamus.
- Kavonius, Ilja (2011). *Kädestä suuhun: makro- ja mikrotaloudellinen tarkastelu suomalaisten kotitalouksien säästämisestä ja sen mittaamisesta 1950-luvulla.* Helsinki: Tilastokeskus.
- Kirveennummi, A., Mäkelä, J. & Saarimaa, R. (2008). *Syödään leväpullia pimeässä.* Turku: Tulevaisuuden tutkimuskeskus.
- Koistinen, K. (2009). Kyläkaupoista suuryksiköihin ja kohti uusia lähikaupan muotoja – päivittäistavarakaupan kehitys Suomessa toisen maailmansodan jälkeen. Teoksessa K. Koistinen, M. Lammi & A. Rajas (toim.), *Kaupasta kaikille* (s. 11 – 26). Kuluttajatutkimuslaitoksen kirjoja 5. Tampereen yliopistopaino.
- Koski, E. (2008). Kulutus kasvaa, maapallo ei. Teoksessa A. Portin, H. Hautala, S. Kyllönen, E. Koski, O. Naukkarinen, A. Neuvonen, J.-M. Katajajuuri, O. Tammilehto, S. Pietikäinen, J. Taskinen & M. Vinnari (toim.), *Kaikesta jää jälki – puheenvuoroja ympäristöä säästävistä valinnoista* (s. 98–131). Keuruu: Avain.
- Koskelainen, K. (2019). *Lihansyönnin vähentäminen lapsiperheissä - ”Kaikki syö lihaa vähemmän koko ajan. Mutta vähän eri tavoin.”* University of Helsinki, Faculty of Behavioural Sciences, Department of Teacher Education.
- Kuhmonen, T., Ahokas, I., Ahvenainen, M., Pohjolainen, P., Panula-Ontto, J., Kirveennummi, A., Auffermann, B. & Kinnunen, V. (2017). *Suomen proteiinijärjestelmän vaihtoehtoiset tulevaisuudet.* Tulevaisuuden tutkimuskeskuksen julkaisuja 1/2017. Saatavilla: <https://docplayer.fi/48449911-Suomen-proteiinijarjestelman-vaihtoehtoiset-tulevaisuudet.html>
- Kyllönen, S. (2008). Ympäristöstään vastuullisen ihmisen jäljillä. Teoksessa A. Portin, H. Hautala, S. Kyllönen, E. Koski, O. Naukkarinen, A. Neuvonen, J.-M. Katajajuuri, O. Tammilehto, S. Pietikäinen, J. Taskinen & M. Vinnari (toim.), *Kaikesta jää jälki – puheenvuoroja ympäristöä säästävistä valinnoista* (s. 18–47). Keuruu: Avain.
- Lappalainen, E. (2013). *Syötäväksi kasvatetut – miten ruokasi eli elämänsä.* 7. painos. Jyväskylä: Atena.

- Lehtonen, H. (2016). Lihankulutuksen merkitys Suomen maataloudelle. Teoksessa H. Mattila (toim.), *Vähemmän lihaa, kohti kestäväää ruokakulttuuria* (s. 104 – 127). Tallinna: Gaudeamus.
- Leipämaa-Leskinen. (2009). *Kuluttajat ristiriitojen maailmassa. Esseitä ruoan kuluttamisen haasteista*.
- Linturi, R. & Kuusi, O. (2018). *Suomen sata uutta mahdollisuutta 2018 – 2037 – yhteiskunnan toimintamallit uudistava radikaali teknologia*. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 1/2018.
- Luonnonvarakeskus. (2019). *Luomulihan tuotanto 2018*. Viitattu 16.5.2019. Saatavilla: <https://proluomu.fi/wp-content/uploads/sites/11/.../luomulihan-tuotanto-2018.pdf>
- Luonnonvarakeskus. (2019). *Uusia proteiinilähteitä ruokaturvan ja ympäristön hyväksi*. Heikkilä, J., Rokka, S. & Tapiola, T. (toim). Scenoprot-hankkeen julkaisuja. Viitattu 12.7. 2019. Saatavilla: <https://www.luke.fi/scenoprot/wp-content/uploads/sites/5/2018/02/Uusia-proteiinilahteita-ruokaturvan-ja-ympariston-hyvaksi-web.pdf>
- Maa- ja metsätalousministeriö. (2019). *Muuntogeeniset- ja uuselintarvikkeet*. Viitattu 18.2.2019. <https://mmm.fi/muuntogeeniset-ja-uuselintarvikkeet>
- Moilanen, K. (2018). *Hyönteiset ovat leviämässä ravintoloiden ruokalistoilta, ja pitsasta voi jo löytyä juuston lisäksi kotisirkkoja*. Helsingin Sanomat 30.9.2018. <https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000005846726.html>
- Mononen, T. & Silvasti, T. (2012). Yhteiskuntatieteellinen elintarviketutkimus. Teoksessa T. Mononen & T. Silvasti (toim.), *Hyvä ja paha ruoka - ruoan tuotannon ja kuluttamisen vaikutukset* (s. 7 – 25). Helsinki: Gaudeamus.
- Mäenpää, K. (2016). *Kasvikset saadaan muistuttamaan lihaa lisäaineiden avulla – onko se terveellistä?* Helsingin Sanomat 30.6.2016. <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000002908450.html>
- Mäkelä, J. & Niva, M. (2009). Kuluttajat kaupassa – terveysvaikutteiset elintarvikkeet, luomuruoka ja vastuullisuus. Teoksessa K. Koistinen, M. Lammi & A. Raijas (toim.), *Kaupasta kaikille* (s. 148 – 163). Kuluttajatutkimuslaitoksen kirjoja 5. Tampereen yliopistopaino.
- Mäkelä, J. & Niva, M. (2016). Liha suomalaisessa ruokakulttuurissa. Teoksessa H. Mattila (toim.), *Vähemmän lihaa, kohti kestäväää ruokakulttuuria* (s. 16 – 35). Tallinna: Gaudeamus.
- Mäkelä, J., Palojoiki, P. & Sillanpää, M. (2003). *Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin*. Porvoo: WS Bookwell.
- Neilimo, K. (2009). Kaupan kansainvälistyminen. Teoksessa K. Koistinen, M. Lammi & A. Raijas (toim.), *Kaupasta kaikille* (s. 27 – 36). Kuluttajatutkimuslaitoksen kirjoja 5. Tampereen yliopistopaino.
- Niva, M. (2012). Kuluttajat ja terveysvaikutteiset elintarvikkeet. Teoksessa T. Mononen & T. Silvasti (toim.), *Hyvä ja paha ruoka - ruoan tuotannon ja kuluttamisen vaikutukset* (s. 112 - 133). Helsinki: Gaudeamus.
- Niva, M. Vainio, A. & Jallinoja, P. (2017) Barriers to increasing plant protein consumption in western populations. Teoksessa F. Mariotti (toim.) *Vegetarian and plant-based diets in health and disease prevention* (s. 157 – 171). Lontoo: Academic Press is an imprint of Elsevier.
- Palojoiki, P. & Wennonen, S. (2015). Vastuullisuus ja vastuullisuuskasvatus kotitalousopetuksessa. Teoksessa H. Janhonen-Abuquah & P. Palojoiki (toim.), *Luova ja vastuullinen kotitalousopetus* (s. 6 – 28). Helsinki: Unigrafia.

- Peltoniemi, A. & Yrjölä, T. (2012). *Kuluttajien ja tuottajien näkemyksiä ruoan ostopäätöksistä ja tuotantotavoista*. Kuluttajatutkimuskeskuksen työselosteita ja esitelmiä, 138.
- Peltola, H. (2009). Kauppakisan voittajat. Teoksessa K. Koistinen, M. Lammi & A. Rajas (toim.), *Kaupasta kaikille* (s. 37 – 48). Kuluttajatutkimuslaitoksen kirjoja 5. Tampereen yliopistopaino.
- Pohjanheimo, T. & Korpela, P. (2016). *Suomalaiset ovat kiinnostuneita hyönteisruoasta – hyönteiset halutaan lautaselle jauhettuna*. Turun yliopiston tiedote. Viitattu 19.2.2019. <https://www.utu.fi/fi/Ajankohtaista/mediatiedotteet/Sivut/suomalaiset-ovat-kiinnostuneita-hyonteisruoasta%E2%80%93hyonteiset-halutaan-lautaselle-jauhettuna.aspx>
- POPS. (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Opetushallitus.
- Putkonen, L. & Koistinen, M. (2017). *Ruokamysteerit – viisaiden valintojen jäljillä*. Helsinki: Otava.
- Rauma, A.-L. (2004). Kotitaloustiede on nuori ihmistiede. Teoksessa J. Enkenberg, E. Savolainen, P. Väisänen, (toim.), *Tutkiva opettajankoulutus - taitava opettaja* (s. 199 – 208). Savonlinnan opettajakoulutuslaitos.
- Risku-Norja, H. & Mononen, T. (2012). Ruoan paikallistaminen – ekologiset ja sosiaaliset vaikutukset. Teoksessa T. Mononen & T. Silvasti (toim.), *Hyvä ja paha ruoka - ruoan tuotannon ja kuluttamisen vaikutukset* (s. 174 – 195). Helsinki: Gaudeamus.
- Ruokavirasto. (2019). *Hyönteiset elintarvikkeena*. Viitattu 17.2.2019. <https://www.ruokavirasto.fi/yritykset/elintarvikeala/elintarvikkeiden-alkutuotanto/elaimista-saatavat-elintarvikkeet/hyonteiset/>
- Ruokavirasto. (2019). *Lista siirtymäaikana sallituista hyönteislajeista*. Viitattu 17.2.2019. <https://www.ruokavirasto.fi/yritykset/elintarvikeala/elintarvikkeiden-alkutuotanto/elaimista-saatavat-elintarvikkeet/hyonteiset/lista-siirtyma aikana-sallituista-hyonteislajeista/>
- Ruokavirasto. (2019). *Usein kysyttyä hyönteisruoasta*. Viitattu 17.2.2019. <https://www.ruokavirasto.fi/yritykset/elintarvikeala/elintarvikkeiden-alkutuotanto/elaimista-saatavat-elintarvikkeet/hyonteiset/usein-kysyttya-hyonteisruoasta/>
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (2005). Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa J. Ruusuvuori & L. Tiittula (toim.), *Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus* (s. 22 – 56). Tampere: Vastapaino.
- Saarnio, S.-M. (2017). *"Ehkä ne syöttää meille vanhainkodissa hyönteisiä" - Nuorten aikuisten näkemyksiä geenimuunnetun, hyönteisten ja keinolihan syömisestä*. University of Helsinki, Faculty of Agriculture and Forestry, Department of Economics and Management.
- Santaoja, M. & Niva, M. (2018). Hyönteissyönnin etiikka, ekologia ja estetiikka. *Niin & näin : filosofinen aikakauslehti* 3 (98), 77 – 87.
- Silvasti, T. (2012). Ruokapolitiikka. Teoksessa T. Mononen & T. Silvasti (toim.), *Hyvä ja paha ruoka - ruoan tuotannon ja kuluttamisen vaikutukset* (s. 26 – 46). Helsinki: Gaudeamus.
- Suomi sallii hyönteisten pääsyn elintarvikemarkkinoille. (2017). Maa- ja metsätalousministeriön tiedote. Viitattu 18.2.2019. https://mmm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/suomi-sallii-hyonteisten-paasyn-elintarvikemarkkinoille

- Tapio-Biström, M.– L. (2012). Globaalin elintarvikejärjestelmän ekologiset ja sosiaaliset haasteet. Teoksessa T. Mononen & T. Silvasti (toim.), *Hyvä ja paha ruoka - ruoan tuotannon ja kuluttamisen vaikutukset* (s. 69 - 89). Helsinki: Gaudeamus.
- Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.* Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2014). Viitattu 12.7.2019. Saatavilla: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf
- Thompson, J. G. (1997). Interpreting Consumers: A Hermeneutical Framework for Deriving Marketing Insights from the Texts of Consumers' Consumption Stories. *Journal of Marketing Research*. 34(4), 438–455.
- Uimonen, S. (2009). Tasapainottelua tavaramaailmassa. Teoksessa K. Koistinen, M. Lammi & A. Raijas (toim.), *Kaupasta kaikille* (s. 80 – 95). Kuluttajatutkimuslaitoksen kirjoja 5. Tampereen yliopistopaino.
- Van Huis, A. (2013). Potential of insects as food and feed in assuring food security. *Annual review of entomology* 58, 563 – 583.
- Van Huis, A., Van Itterbeeck, J., Klunder, H., Mertens, E., Halloran, A., Muir, G. & Vantomme, P. (2013). *Edible insects – future prospects for food and feed security*. FAO Forestry Paper 171. Rome: Food and agriculture organization of the united nations. Saatavissa: www.fao.org/docrep/018/i3253e/i3253e.pdf
- Varjonen, J. (toim.) *Elämyksiä, terveyttä, vaihtelua – 2000-luvun ruokatottumukset*. Kuluttajatutkimuskeskuksen julkaisuja 3/2001.
- Varmavuori, M. (2018). *Huippukokki Henri Alén alkaa kasvattaa sirkkoja uudessa ravintolassaan – ”Pelätään, että ihmiset ovat yök, ei mennä ainakaan sinne ötökkäravintolaan”*. Helsingin Sanomat 22.3.2018. Viitattu 17.2.2019. <https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000005614000.html>
- Vuorio, J. (2018). *Helsinkiläisessä näkkileivässä rouskuu nyt Pohjanmaalla kasvanut heinäsiirikka – ensimmäiset Suomessa kasvaneista sirkoista valmistetut tuotteet vietiin käsistä pääkaupunkiseudulla*. Helsingin Sanomat 7.1.2018. Viitattu 17.2.2019. <https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000005514480.html>
- Wallace, J. S. (2000). Increasing agricultural water use efficiency to meet future food production. *Agriculture, ecosystems and environment* 82, 105 – 119.
- Wilenius, M. (2016). *Tulevaisuuskirja: metodi seuraavan aikakauden ymmärtämiseen*. Otava.
- Wilska, T.-A. (2011). McDonaldisaatio, disneysaatio ja suomalaisten lapsiperheiden vapaa-ajan kulutuspalvelut. *Kulutustutkimus. Nyt* 5 (2), 4 – 23. http://www.kulutustutkimus.net/nyt/wp-content/uploads/2011/12/4_Terhi-Anna_Wilska_Lapsiperhe_palvelut_KT_Nyt_2_2011_u.pdf
- WWF-kalaopas 05/2019. Viitattu 30.6.2019. <https://wwf.fi/kalaopas/>

Liitteet

LIITE 1: Haastattelun runko

Alustus:

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan käsityksiä tulevaisuuden ruoasta. Tutkimuksen kohdehenkilöt ovat pääkaupunkiseudulla asuvia työikäisiä. Näiden haastatteluiden avulla pyritään selvittämään, mitä työikäiset ajattelevat Suomessa syötävän kymmenen vuoden kuluttua. Haastatteluun vastataan anonymisti ja kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Vastaajien taustatietoina käytetään ainoastaan sukupuolta ja ikää. Haastattelut nauhoitetaan ja nauhoitteet hävitetään tutkimuksen teon jälkeen. Tutkimuksen kannalta ei ole olemassa oikeita tai väärä vastauksia - ainoastaan kertomuksia, jotka auttavat hahmottamaan erilaisia vaihtoehtoja.

Haastattelu koostuu väittämistä ja avoimista kysymyksistä. Lopuksi voimme vielä keskustella mieleen heränneistä asioista vapaasti.

Taustatiedot:

- Sukupuoli
- Syntymävuosi

Väittämät:

Vastaa seuraaviin väittämiin asteikolla: *samaa mieltä* – *eri mieltä* → perustele

1. Kaupassa asioidessani kiinnitän usein huomiota ruoan alkuperään.
2. Valitsen toisinaan ostoskoriini luomutuotteita.
3. Tutkin tuotteiden pakkausmerkintöjä ennen ostopäätöstä.
4. Koen välillä haasteelliseksi arvioida, onko tuote hyväksi terveydelleni tai ympäristölle.
5. Olen kiinnostunut uutuustuotteista ja ostan niitä usein kotiini kokeilumielessä.
6. Syön usein kotimaista kalaa.
7. Syön eri tavalla arkena kuin viikonloppuna.
8. Ravintolassa syödessäni tilaan mieluiten jotain juhlavaa, kuten pihvin.
9. Ilman lihaa ei jaksaa.
10. Mielestäni on parempi syödä kotimaista lihaa kuin ulkomailta tuotua kasviproteiinia, kuten tofua.

11. Uskon, että 10 vuoden päästä ravintoloiden ruokalistoilla ei ole enää liha-annoksia.
12. Uskon, että 10 vuoden päästä kaupoissa ei myydä enää joulukinkkuja.
13. Uskon, että 10 vuoden päästä päiväkodeissa ja kouluissa tarjotaan ainoastaan kasvisruokaa.
14. Uskon, että karjalanpaistia, nakkikeittoa ja lihamakaronilaatikkaa syödään vielä silloinkin, kun olen itse vanhainkodissa.
15. Uskon, että yhä useampi karjankasvattaja vaihtaa elannonsaantinsa maanviljelyyn.
16. Uskon, että 10 vuoden päästä ei enää syödä kermajäätelöä.
17. Voisin luopua juustosta jos se parantaisi ympäristön hyvinvointia.
18. Olen kokeillut kasvipohjaisia lihankorvikkeita ja ollut niihin tyytyväinen.
19. Olen kokeillut kasvipohjaisia meijerituotteita ja ollut niihin tyytyväinen.
20. Uskon, että 10 vuoden päästä hyönteisruoka on kasvattanut suosiotaan ja sitä tarjoillaan myös työpaikkaruokaloissa.
21. Uskon, että 10 vuoden päästä yhä useampi kaupassa myytävä elintarvike sisältää jauhettuja hyönteisiä.
22. Voisin tilata ravintolassa annoksen, joka sisältää kokonaisia paahdettuja kotisirkkoja.

Avoimet kysymykset:

- Mitä ajattelet, että Suomessa syödään vuonna 2030?
- Vaikuttaako kuluttajan asuinpaikka ruokakäyttäytymiseen? Syödäänkö kaikkialla Suomessa samalla tavalla?
- Miten näet ilmastonmuutoksen vaikuttavan ruoan tarjontaan tai kysyntään?
- Minkälaisista lähteistä saamme tulevaisuudessa proteiinia?